उत्सव विशेष

गृहशोभा

अक्तूबर (द्वितीय), 2020 | ₹ 50

औनलाइन खरीदारी के स्मार्ट टिप्स

त्योहारों में फिर खिल उठे जीवन

इम्युनिटी वाली मिठाई

ऐसे परखें नकली सैनिटाइजर

VISIT…

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2018-20
WPP U(C) 143/99/2018-20 P.O. SRT Nagar, ND-55
Posting Dt. 14 to 20. Published on 15/10/2020. Pgs. 84

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां | काले घेरे | छाईंया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

सूजी • रवा • दाल • सुपर फूड खिचड़ी

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**

अक्तूबर (द्वितीय), 2020 | अंक : 668

उत्सव विशेष

14
त्योहारों की रौनक में खिल उठे जीवन

60
फैशन

52
महिलाओं के लंबे बाल चाहत है पाखंड नहीं

इस त्योहार बनें स्मार्ट औनलाइन खरीदार **20**

48
ननदभाभी रिश्ता है प्यार का

36

पकवान

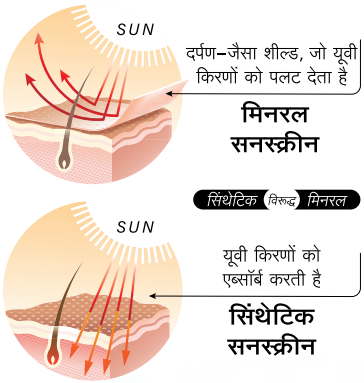
स्टिक कबाब 36
दालचावल गुझिया
नमकीन गुच्छी 37
पालक पोटैटो रोल्स 38
पनीर चकरी
ऐप्पल टिक्की 39
लहसुनी पापड़ी लीफ 40
गोभी पैनकेक
खील के अप्पे 41
अमरूद के पकौड़े 42

Glenmark
Leaders in Dermatology

आखिरकार, एक ऐसी सनस्क्रीन जो धूप और आपकी त्वचा को समझती है.

पेश है ला शील्ड.
मिनरल सनस्क्रीन की रेंज.

आपको धूप से बेहतर सुरक्षा देने के लिए हमारे त्वचा विशेषज्ञों द्वारा तैयार की गई, ला शील्ड, आपकी त्वचा की परवाह करती है और जानती है कि यूवी किरणों के एब्सॉर्ब होने से त्वचा को लम्बे समय तक नुकसान हो सकता है. इसलिए, ला शील्ड मिनरल सनस्क्रीन आपकी त्वचा पर दर्पण-जैसा शील्ड बनाती है और यूवी किरणों को पलट देती है, जिससे आपको मिलते हैं सनस्क्रीन के असली फायदे.



सभी तरह की त्वचा के लिए उपयुक्त

पारबेन मुक्त

त्वचा के पोर्स बंद नहीं होते

La Shield®
Mineral Sunscreen Range

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 08
विहंगम 10
समाचार दर्शन 12
शौपिंग प्लाजा 47
स्वास्थ्य सुलझन 66
फुहार 78

विशिष्ट व्यक्तित्व

निक्की शर्मा 76

कथा साहित्य

इस्तेमाल 44
कोई अपना 55
मां का दिल 68

26
साथी

विविध

ट्रैंडी आईमेकअप से मास्क में भी दिखें सब से अलग 18
इम्युनिटी वाली मिठाई 24
वीकैंड मस्ती अब कल की बात दोस्त 30
कौन अच्छे कौन सच्चे सैनिटाइजर 22
असली है या नकली हाथरस कांड 59
छीन ली ताजनगरी की पहचान घरेलू कामगार दर्द 67
जो नासूर बन गया 72

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917-2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, बालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एजीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अमजेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डेन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धत नहीं की जानी चाहिए.

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेज	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: **यह प्रति ₹50**
1 वर्ष: **₹1,000**
2 वर्ष: **₹1,900**

COPYRIGHT NOTICE
© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.** Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8,** Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/ह्वाट्सऐप नंबर: 08588843408. Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

SUNCARE

A WHO GMP COMPANY

SURE SAFE SECURE

कोविड-19
से सुरक्षित रहें.
जब भी बाहर निकलें
मास्क लगाकर निकलें.
सावधानी में ही
बचाव है.

हाथ साफ तो आप संक्रमण से सुरक्षित

COVISAFE

Antiseptic Hand Sanitiser Gel

- फार्मा ग्रेड सैनिटाइजर
- लुभावनी खुशबू
- हाथों की नमी बनाए रखे
- चिपचिपाहट रहित
- शीशे की तरह पारदर्शी

हेमोक्लॉल*

शहद सा गाढ़ा... संतरे सा स्वादिष्ठ

आयरन एवं
फोलिक ऐसिड की कमी
दूर कर खून बढ़ाए

स्टोमाफिट®

टैबलेट व लिक्विड

रखे स्टमक फिट...
पेट फिट...आप फिट

अपच
गैस
ऐसिडिटी
से छुटकारा

फायदा पहली खुराक से ही

2 चम्मच/2 टैबलेट दिन में 3 बार खाने के बाद
आधा कप पानी के साथ 4 हफ्तो तक

Now Available on 1mg

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन : 8447977889 / 999, 011-46108735, मेल : info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 84479 77999

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का सितंबर (प्रथम), 2020 अंक संग्रहणीय है. इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'घरों को नए ढंग से जमाना होगा' पर मैं संपादकजी की राय से पूर्णतया सहमत हूं.

आज जब कोरोना की वजह से देशदुनिया परेशान है, हमें खुद को ही मजबूत करना होगा और घरों को नए सिरे से जमाना होगा.

सरकारी उदासीनता से देश अभी संकट के दौर से गुजर रहा है और इस का प्रभाव हर किसी पर पड़ रहा है. लाखों की नौकरियां चली गईं, करोड़ों बेरोजगार हो गए.

इसलिए आज के समय यह जरूरत है कि हम अपने घरों के खर्चों में कटौती करें, बचत करने की कोशिश करें ताकि संकट के समय हमें अधिक परेशानियां न झेलनी पड़े. इसी अंक में प्रकाशित संपादकीय टिप्पणी 'आज हरकोई तनाव में है' भी बिलकुल सटीक लगी. यह सही है कि देश हो या विदेश पुलिस की नौकरी हिंसक होती जा रही है और भारत हो या अमेरिका अच्छेअच्छे तनाव में आ कर वहशीपन पर उतर जाते हैं.

अमेरिका में रह रहा इकबाल सिंह शायद इसी का शिकार होगा, जिस ने 90 साल की मां और बीवी की बेरहमी से हत्या कर दी.

–शालिनी, उत्तर प्रदेश

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. गृहशोभा एक ऐसी पत्रिका है जो सामाजिक, राजनीतिक, शैक्षणिक व सांस्कृतिक क्षेत्रों के ऊपर सदैव से ही प्रकाश डालती रही है. गृहशोभा महिलाओं को जुल्म से लड़ने और आवाज उठाने के लिए भी प्रेरित करती है.

स्तंभ समाचार दर्शन से जहां हमें देशदुनिया की ताजा खबरें पढ़ने को मिलती हैं, वहीं सौंदर्य समस्याएं स्तंभ में छोटीछोटी मगर महत्त्वपूर्ण जानकारियां सरलता से मिल जाती हैं. फुहार के चुटकुले पढ़ कर कोई भी हंसहंस कर लोटपोट हो सकता है. यही वजह है कि मैं गृहशोभा का हर अंक का आनंद उठाती हूं. वाकई यह महिलाओं की बेहतरीन पत्रिका है. *–सुजाता रेड्डी, कर्नाटक*

■ गृहशोभा का सितंबर (प्रथम), 2020 अंक संग्रहणीय है. इस में प्रकाशित कहानियां जहां मन को भा गईं, वहीं सभी लेख समसामयिक और अच्छे लगे.

इसी अंक में प्रकाशित कहानी 'किसी से नहीं कहना' समाज की सच्ची तसवीर पेश करती है.

एक शिक्षक ही जब छात्रा की अस्मत लूट ले तो फिर गुरूशिष्य का रिश्ता कलंकित तो होता ही है, अभिभावकों के लिए भी चिंता का विषय है. समाज में छिपे बैठे ऐसे भेड़िए को बेनकाब करना जरूरी है.

इसी अंक में प्रकाशित शीर्ष लेख 'कमला हैरिस हुनर से दिखाई हैसियत' पढ़ कर मन गदगद हो गया. वाकई इस महिला ने डोनाल्ड ट्रंप की नींद उड़ा दी. अमेरिका में भारतीय मूल की कमला हैरिस ने जितनी मेहनत की है वह एक मिसाल है और अन्य महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत भी. *–रूबी, मध्य प्रदेश* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
सरस सलिल
सरिता
मुक्ता
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती
ऑन लाइन पढ़ें sarita.in
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

अनिक™
• SINCE 1965 •

क्योंकि कुछ चीज़ें कभी नहीं बदलती.

वही स्वाद, वही क्वालिटी पिछले 55 सालों से.

DAILY GOODNESS

: 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

स्वास्थ्य व जिंदगी से खेलना खतरनाक

आयुष मंत्रालय द्वारा जारी सरकारी विज्ञप्ति जिसे हुक्मनामा कहा जा सकता है, कोविड-19 के इलाज में अंधविश्वास और पाखंड से भरा प्रोटोकौल जारी किया है. जो आयुर्वेदाचार्य व योगाचार्य की डिगरी गले में लटकाए फिरते हैं. उन के कोविड-19 को रोकने में मंत्र, यंत्र, षड्यंत्र काम में नहीं आए और यज्ञों, हवनों, कीर्तनों पर लोगों ने सामूहिक रूप से भरोसा नहीं जताया, तो आयुष मंत्रालय ने सरकारी राय में कुछ के लिए आय के स्रोत हैं.

इस हुक्मनामे में कहा गया है कि ठीक हुए मरीजों को योगासान, प्राणायाम और मैडिटेशन करना चाहिए. उन के लिए स्वाभाविक है कि गुरु की जरूरत होगी जो भगवा रेशमी कपड़े पहने मिल जाएंगे. आजकल पैसे दे कर औनलाइन क्लास भी जौइन कर सकते हैं.

सांस लेने व व्यायाम के भी उपाय अपने डाक्टर से पूछ कर करें, यह भी हुक्म है. अगर प्राणायाम और मैडिटेशन काफी हैं तो डाक्टर की सलाह क्यों? ताकि बाद में कुछ गलत हो जाए तो ठीकरा डाक्टर के सिर पर फोड़ा जा सके.

आगे हुक्म है कि डाक्टर की दवाएं तो लें ही, जड़ीबूटियों के अर्क भी लें. इस बारे में आयुष विशेषज्ञ को पैसे दे कर पूछें साथ में डाक्टर को भी बता दें.

धर्म गुरुओं से विनती करें कि वे अच्छीअच्छी बातें सुनाएं. अब वे मुफ्त में तो प्रवचन सुनाएंगे नहीं, चढ़ावा तो देना होगा ही. सरकारी आदेश भी अब तो उन का साथ देगा इसलिए भाव भी बढ़ जाएगा. उन से राय लेने की सलाह भी दी गई है. योगा और मैडिटेशन के बारे में कई बार दोहराया गया है, क्योंकि उन के खुद घोषित गुरु पिछले महीनों कुछ खाली थे और उन की आय बढ़ाना धार्मिक सरकार का कर्तव्य है न.

जिन दवाओं का उल्लेख है उन में आयुषवर्धा, वसामिनीबटी, गिलोय पाउडर, अश्वगंधा पाउडर, आंवला, च्यवनप्राश आदि वैद्य की सलाह के अनुसार लेने का आदेश है.

इन सब के बारे में क्या कोविड रोगियों पर कोई अनुसंधान हुआ है? कितनों के इन बातों को अपनाने से कोविड दोबारा नहीं हुआ? कितनों का डाटा तैयार नहीं हुआ? कितनों का डाटा जमा किया गया? रिपोर्ट कहां है? यह सब नहीं है तभी इस के बारे में इंडियन मैडिकल असोशिएशन ने गंभीर आपत्ति जताई है कि सरकार का आदेश गुमराह करने वाला है.

मैडिकल असोशिएशन के अनुसार मरीजों को केवल डाक्टरों की सलाह माननी चाहिए और सैल्फ मैडिकेशन नहीं करनी चाहिए.

हमारे देश में यह परंपरा है कि कोई बीमार हुआ नहीं 10 जने अपना चिकित्सा ज्ञान जो पंडोंपुजारियों और वैद्यों की देन ही होता है बघारने लगते हैं. कई बार तो वे जबरन काढ़ा, गोली, पत्ते, कंदमूल खिला जाते हैं. केंद्रीय मंत्री डाक्टर हर्षवर्धन उसे सरकारी संरक्षण दे रहे हैं, वह भी पैसे ले कर.

केंद्र सरकार ने कोविड-19 के बाद कहीं भी सरकारी आयुर्वेद अस्पताल नहीं खोले, कहीं योगाचार्यों को मरीजों के कैंपों में नहीं भेजा, कहीं पंडितों, शास्त्रियों को हवनों से मरीजों को सामूहिक रूप से ठीक कराने के अखंड कीर्तन नहीं कराए, क्योंकि वे जानते हैं कि ये ढकोसले तो वोट बैंक बनाए रखने के लिए घरों में घुसपैठ करने के हैं. बेचारी असहाय मांएं और पत्नियां सही जानकारी न मिल पाने के कारण इन उपायों को मानने को मजबूर हो जाती हैं और फिर उन्हें भरोसा हो जाता है कि यही ठीक है.

सरकारें गुमराह करती हैं, यह पुरानी बात है पर वे कोविड-19 के मामले में स्वास्थ्य व जिंदगी से खेलें, यह खतरनाक है.

राजीव

कोविड-19 ग्रस्त रोगियों के ठीक होने पर वाहवाही लूटने के लिए यह हुक्म जारी किया है ताकि भगवा ब्रिगेड का पैसा बनता रहे. जैसा हमेशा होता है, 8 ठीकठाक बातें तो की जाती हैं पर उन में 4 अपने मतलब की जोड़ दी जाती हैं.

सितंबर में जारी उस हुक्मनामे के बचाव में पहले ही कह दिया कि कोविड-19 से ठीक हुए मरीजों का न कोविड-19 ठीक होगा न रुकेगा. फिर हैल्थ मंत्रालय के मंत्री डाक्टर हर्षवर्धन इस हुक्मनामे का हल्ला क्यों मचा रहे हैं इसलिए इस

क्या यही लोकतंत्र है

भारत की कानून व्यवस्था बिलकुल चरमरा गई है. जिस तरह रिया चक्रवर्ती को बिना सुबूतों के 1 माह जेल में बंद रखा गया, जिस तरह हाथरस में रेप पीड़िता के

घर वालों को घर में कैद रखा गया और उन की बिरादरी को अलगअलग रखा, किसी से मिलने नहीं दिया और जिस तरह बिना सुबूतों के सफूरा जरगर को कैद में रखा गया कि उस ने नागरिक संशोधन कानून का विरोध किया था और फिर जमानत दी गई, यह साफ करता है कि देश की पुलिस अब औरतों को जेल में बंद करने में जरा भी हिचकती नहीं है.

यह अफसोस की बात है कि पुलिस ने अब राजनीति के चलते औरतों को सजा दिए बिना बंद करना शुरू कर दिया है आमतौर पर अभी भी कुछ उच्च न्यायालय छूट दे देते हैं जबकि सुप्रीम कोर्ट ज्यादातर मामलों में सरकार और पुलिस की हां में हां मिला रहा है.

यह बेहद खतरनाक स्थिति है. जेल में रहने का ठप्पा औरतों के भविष्य को और ज्यादा खतरे में डालता है. सरकार का विरोध करने का हक हरेक को है और अगर सरकार ऐसी हो जो एक तरफ नागरिक हकों को छीन रही हो और दूसरी ओर औरतों को रीतिरिवाजों, संस्कृति, संस्कारों की दुहाई दे कर उन्हें पति या पिता की जूती ही मानने को बाध्य कर रही हो, तो उस का विरोध वाजिब है. पहले औरतों को पकड़ा नहीं जाता था पर अब पुलिस बेहिचक पतियों और बेटों को तो बंद कर ही देती है, औरतों, बहनों, बेटियों को भी साथ देने के नाम पर बंद कर देती है.

यह भी नहीं देखा जाता कि औरत गर्भवती है, जवान है, वृद्ध है. पुलिस ने एफआईआर दर्ज की और उसे हर घर में घुसने का हक मिल गया. पुलिस और पहली अदालत अब घरों के लिए एक खतरे की निशानी बन गई हैं.

एक औरत के जेल में जाने का अर्थ है उस पर जीवनभर का ठप्पा लग जाना. उस का विवाह नहीं हुआ तो साथी नहीं मिलेगा, विवाह हो गया तो बच्चों पर आरोप अपनेआप लग जाएगा. जितने दिन वह जेल में सड़ेगी उतने दिन घर भी सड़ेगा. घर की हालत बुरी हो जाएगी. बच्चे, बड़े, वृद्ध मातापिता सब औरत के सहारे रहते हैं और अब उसे ही बचाने में, छुड़ाने में लगना पड़ेगा.

यह भ्रांति है कि देश में डैमोक्रेसी है, औरतों का स्तर सुधर रहा है. दरअसल, देश अब खतरे में है, क्योंकि औरतें खतरे में हैं. रिया चक्रवर्ती को जिस तरह टीवी चैनलों ने विज्ञापन के लिए और सत्तारूढ़ दल ने बिहार के चुनावों के लिए बदनाम किया गया, वह पुरुष मानसिकता की निशानी है, वह संदेश है हर युवती को कि अपनी औकात न भूले.

औरतों का हक मत मारो

हम चाहे कितना ही हांक लें कि भारत दुनिया की 4-5 बड़ी आर्थिक शक्तियों में से है पर असल में भारत की अमीरी अगर कहीं है तो हमारे शासकों के पास है, मंदिरों में और कुछ धन्ना सेठों के पास. हमारे यहां का आम आदमी अभी भी बेहद गरीब है. आर्थिक थपेड़े खाने वाले अमेरिका से हम लगभग 90 साल पीछे हैं. हमारे यहां 91% जनता की कुल संपत्ति 10 हजार डौलर यानी ₹7 लाख से कम है जिस में खेत, मकान, गाड़ी और घरेलू सामान आदि शामिल हैं.

इस गरीबी में और बड़ी बात है कि हमारे यहां औरतों की संपत्ति दुनिया में सब से कम है. अफ्रीका के ज्यादातर देशों से भी कम. उत्तरी अमेरिका यानी अमेरिका और कनाडा में 40-50% संपत्ति औरतों के पास है. यूरोप में भी यही हाल है. दक्षिणपूर्व एशिया में 28 से 38% संपत्ति औरतों के पास है. विश्व का औसत 35% से 45% है. भारत में 20-25% संपत्ति औरतों की है.

हां, यह जरूर है कि हमारे यहां अरबपति औरतों की गिनती काफी है पर वह इसलिए कि इस गरीब देश में अरबपति पुरुष भी गिनती में काफी हैं. हमारे यहां थोड़े से अमीर हैं और बहुत सारे गरीब. भारत में 3,040 घर ऐसे हैं जिन की संपत्ति 300 करोड़ के लगभग है. प्रति व्यक्ति आय में 125-145 स्थान पर उठतेगिरते स्थान वाले देश में 300 करोड़ की संपत्ति वाले घरों की संख्या छठे नंबर पर है, अमेरिका, चीन, इंगलैंड, जरमनी और जापान के बाद. इन्हीं घरों में बहुत से घरों की मालिक विरासत के कारण औरतें हैं.

स्विट्जरलैंड के क्रैडिट स्विस बैंक के सर्वे के अनुसार उन सामाजिक कारणों का पता नहीं चल पाया है जिन की वजह से भारत की औरतें इतनी गरीब हैं. इन में मुख्य कारण हमारे रीतिरिवाज हैं, जिन में औरतों को जीवनभर सेवा करने वाली हस्ती बनाया जाता है.

तरहतरह की रुकावटें औरतों के रास्ते आती हैं. अब तो धरपकड़ का डर, बलात्कार के लिए और ज्यादा फैलने लगा है.

औरतों की संपत्ति बढ़े इस बारे में वर्तमान सरकार तो बिलकुल चिंतित नहीं. 3 तलाक का मुद्दा तो हिंदू वोटों के लिए लिया गया था और इस मामले को उठाने वाली सायरा बानो को तो अब भाजपा में शामिल कर लिया गया है. हिंदू औरतों के बारे में सरकार का संदेश यही है कि वे पति, सास, ससुर, पंडों, महंतों की सेवा करें तन से, मन से और धन से.

शहर में एक धार्मिक आयोजन हुआ नहीं कि सैकड़ोंहजारों औरतों को हांक कर ले जाया जाता है. आजकल भी कोरोना के दिनों में औरतों को घरों से निकल कर पूजापाठ के लिए बाध्य किया जा रहा है. जब वे अपना परलोक सुधारने में इतनी व्यस्त रहेंगी तो इहलोक में संपत्ति का हक कैसे मांगेंगी? ●

इन्हें भी जीने दो: उत्तरी अमेरिका का त्योहार थैंक्सगिविंग लाखों शुतुरमुरगों की जान ले जाता है. पूरे परिवार इस दिन मिलते हैं और वहां भुना हुआ टर्की खास डिश है. पशुप्रेमी संस्था पीटा इस रोज लोगों को वैजिटेरियन बनाने का प्रचार भी जम कर करती है और एक ऐसा ही होर्डिंग उस ने एक रैस्टोरैंट के नजदीक लगा दिया. अब रैस्टोरैंट मालिक और पशुप्रेमी झगड़ते तो रहेंगे पर यह पक्का है कि मांस खाना खराब हो तो भी बंद नहीं हो पाएगा.

दूरदूर पर दिलवाले से नहीं, ऐरेगैरे से दूर: अब दुनियाभर के रैस्टोरैंट ऐसी जगह बना रहे हैं कि ग्राहकों को सोशल डिस्टैंस मैंटेन कर के भी साथ बैठने के अवसर पूरेपूरे मिल सकें. इंडोनेशिया के जावा में सभी रेस्तरां ऐसे ही कर के काम कर रहे हैं. जेब पर सोशल डिस्टैंस कितना भारी हो रहा है यह तो आप को ही बताना होगा.

अपनों को खुश करना हो तो: दिल्ली का मानसिंह रोड वाला ताज होटल अब नई साजसज्जा के साथ तैयार है पर गैस्ट अभी घरों से निकलने में हिचक रहे हैं. दिल्ली की एक म्यूनिसिपल कौरपोरेशन की जमीन पर बना होटल 30 साल की लीज पर दिया जाता है और इस बार टाटाओं की ताज चेन को बहुत मोटी लाइसैंस फीस देने पर मिला है. अब यह तो पक्का है कि चाय भी महंगी होगी और रात को रुकना भी. हां, पत्नी को खुश करना हो तो चाहे कुछ भी करना हो, वहीं ले जाएं. किसी गैर के साथ जाने के लिए भी सुरक्षित है, क्योंकि पड़ोस की चुन्नू की अम्मां का वहां होने के चांसेज बहुत कम हैं.

जोखिम लेने की तैयारी: कोरोना के बावजूद मिलान से न्यूयौर्क तक फैशन इंडस्ट्री ने जोखिम लेने की तैयारी कर ली है और अगले सीजन की स्पैशल ड्रैसें बनानी और रैंप पर दर्शानी शुरू कर दी हैं. हां, अभी दर्शकों को स्क्रीन पर ही देखना पड़ रहा है, क्योंकि ज्यादातर देशों ने भीड़भाड़ वाले कार्यक्रम करने की इजाजत नहीं दी है. यह नहीं मालूम कि इन नई ड्रैसों को पहन कर कोई कहां जाएगा? ड्रैसों को तो दूसरों को जलाने के लिए खरीदा जाता है न.

जब आवाज बुलंद हो जाए: अमेरिका बहुत महान देश नहीं रह गया है और जाने को तैयार लग रहे डोनाल्ड ट्रंप की राष्ट्रपति पद पर 2016 में जीत उन की खामियों को उजागर कर गया था. इसी पर एक डौक्यूमैंट्री बनी है ग्रेट अमेरिकन लाई, महान अमेरिकी झूठ, जिस में स्पष्ट किया गया है कि अमेरिका में लोग उन्हें ही वोट दे रहे हैं जो उन के अधिकार, अवसर, पैसा, जिंदगी छीन रहे हैं. यह ठीक वैसे ही है जैसे हाथरस के गांवों में गरीब उन नेताओं को वोट देते हैं जिन के वर्कर भगवा व लठैत मासूम लड़कियों को रेप तक कर आते हैं और मूंछों पर ताव देते घूमते हैं. एक डौक्यूमैंट्री से समाज तो नहीं बदलता पर जब आवाज बुलंद हो जाए तो सुनामी आ जाती है.

भला किस का बुरा किस का: मोबाइल कंपनियों ने मिल कर अपना धंधा तो चमकाया ही है, पर इस जेब में आ सकने वाली तकनीक से सब्जी बेचने वालियां भी बाजार पर नजर भी रख पा रही हैं साथ में घर भी उन की निगाहों में रहता है. जरमनी सरकार ने तंजानिया में साधारण छोटे काम करने वालों को नई तकनीक मुफ्त दिलवाई है. इस से लाभ हुआ है या वैसे ही वहां सब्जी बेचने वालों का जीवनस्तर अच्छा है, यह तो नहीं मालूम पर हमारे यहां तो ऐसे सब्जी दुकानदार हमेशा टीबी मरीज लगते हैं.

शीर्ष लेख

त्योहारों की रौनक में खिल उठे जीवन

Rajeev

कोरोना के दौर में भी निराले अंदाज में त्योहार मना सकते हैं, अगर कुछ बातों का ध्यान रखें तो...

कोरोना के लंबे कहर से उत्पन्न बेरोजगारी के साथसाथ बीमारी के खौफ ने लोगों को अवसादग्रस्त और उदासीन भी बना दिया है. लोगों के दिलों में कुछ नया सोचने या करने का हौसला नहीं रहा. ऐसे में त्योहारों का मौसम उम्मीद और रोशनी की नई किरण ले कर आया है.

वैसे लोग इस बार फैस्टिवल्स मनाने से भी डर रहे है. दरअसल, फैस्टिवल्स का मतलब ही है लोगों का एकदूसरे के घर आनाजाना, रिश्तेदारों से मिलनामिलाना और शौपिंग के लिए बाजार जाना. लेकिन स्वाभाविक है कि कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच ये सब करने से बीमारी फैलने का डर और बढ़ जाता है. लेकिन डर कर हम अपने पुराने उत्सवों को मनाने का मौका नहीं छोड़ सकते. ये जहां एक तरफ हमें एकसूत्र में बांधते हैं, अपनों के बीच प्यार बढ़ाते हैं, वहीं जीवन में उत्साह और उमंग भी ले कर आते हैं.

ऐसे में जीवन में फिर से सकारात्मकता और खुशियां लाने के लिए त्योहार मनाने से डरें नहीं, बल्कि इन्हें एक नए अंदाज में मनाएं.

दूर रह कर भी अपनों के करीब आएं

समयसमय पर आने वाले फैस्टिवल्स ऐसे मौके होते हैं जब आप रिश्तों में गरमाहट वापस लाते. मगर इस बार बीमारी के डर से लोगों के

“कोरोना की वजह से यदि आप मजदूरों को घर पर बुलाना नहीं चाहते तो कोई बात नहीं. आप के पास मौका है कि घर के सभी सदस्य मिल कर यह काम खुद करें...”

मन में आशंका है कि वे इन का मजा ले पाएंगे भी या नहीं. वैसे भी आनेजाने और मिलनेमिलाने से जुड़े कई तरह के प्रतिबंध लागू हैं. ऐसे में अपनों को करीब लाने का सब से सहज माध्यम है वर्चुअल मीटिंग. आप लैपटौप या मोबाइल पर अपनों के साथ वर्चुअल मीटिंग करें, ग्रुप चैट करें, जूम मीटिंग और व्हाट्सऐप वीडियो कौल करें. फैस्टिवल्स का मजा लेते हुए रिश्तेदारों और दोस्तों से अपने वीडियो और फोटो शेयर करें. बच्चों की आपस में बातें कराएं. इस तरह आप अपनों के करीब हो सकेंगे और दूरी का एहसास नहीं होगा.

घर की कलात्मक सजावट

इस वक्त बाजार से सजावट का सामान लाने के बजाय अपने हाथों से बनी चीजों से घर की सजावट करें. लैंप्स, रंगोली, बंदनवार, रंगबिरंगी मोमबत्तियां, पेंट किए खूबसूरत दीए और भी बहुत कुछ बना सकते हैं. बच्चों को भी इस काम में शामिल कर सकते हैं. आजकल पत्रिकाओं में या फिर यूट्यूब और दूसरे चैनल्स में इस तरह की बहुत सामग्री या वीडियो मिल जाएंगे, जिन के जरीए आप कलात्मक चीजें बनाना सीख सकते हैं.

साफसफाई और रंगरोगन

फैस्टिवल्स के पहले घर की साफसफाई और रंगरोगन कराने का रिवाज सदियों से चला आ रहा है. इस से घर भी साफ हो जाता है और हर साल घर को एक नया लुक भी मिलता है. कोरोना की वजह से यदि आप मजदूरों को घर पर बुलना नहीं चाहते तो कोई बात नहीं. आप के पास मौका है कि घर के सभी सदस्य मिल कर यह काम खुद करें. घर की व्हाइट वाशिंग हो या दीवारों व दरवाजों को पेंट करना सब आप खुद बहुत अच्छे तरीके से और कम कीमत कर सकते हैं. इस के जरीए आप अपनी कला दिखा सकती हैं. एक तरफ जहां सब के साथ मिल कर ये सब करना ऐंजौय करेंगी वहीं जब आप की कला की तारीफ होगी तो आप का मन भी खिल उठेगा.

औनलाइन शौपिंग का मजा लें

कोरोना के कहर को देखते हुए भीड़भाड़ वाले बाजारों में जा कर शौपिंग करना उचित नहीं. ज्यादातर लोगों ने फिलहाल शौपिंग पर बंदिश लगा रखी है. मगर जब बात फैस्टिवल्स की हो तो भला शौपिंग से दूर कैसे रह सकते हैं. वैसे भी नएनए कपड़े, दूसरों के लिए गिफ्ट और घर के लिए नया सामान खरीद कर मन में सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है. नए कपड़े आप की ख्वाहिशों में नयापन लाते हैं. आप नए जोश से भर जाते हैं. ऐसे में शौपिंग करने का सब से सरल तरीका है औनलाइन शौपिंग. आप घर बैठे अपनी पसंद की चीजें सही कीमत पर खरीद सकते हैं. विकल्प भी बहुत से होते हैं और कुछ सेविंग भी हो जाती है.

दोस्तों के साथ मस्ती

कोरोना की वजह से आप दोस्तों के घर नहीं जा सकते तो क्या हुआ, दोस्तों के साथ मस्ती करने के दूसरे तरीके आजमाएं. फैस्टिवल का मजा तब तक अधूरा है जब तक कि आप उन के साथ बैठ कर हंसीठिठोली न कर लें. आप अपनी गाड़ी लें और यदि घर में गाड़ी न हो तो एक कैब हायर करें और अपने दोस्तों या सहेलियों के घर जा कर बाहर गाड़ी में ही बैठ कर गप्पें मारें. आसपास किसी दोस्त का घर है तो उसे भी बुला लें. पुरानी यादें ताजा करें. साथ मिल कर मनपसंद चीजें खाएं. ध्यान रखें कि खाना बांटें नहीं. इस मामले में अभी सावधानी जरूरी है. इसलिए आप अपना खाना खाएं और उन्हें अपना खाने दें.

बच्चों की पिकनिक

अपने घर के छोटे बच्चों को किसी बाग या खुले मैदान में ले जाएं और वहां दीए बगैरा जलाएं. रंगबिरंगी झालरें और कैंडल्स लगाएं. आतिशबाजी के मजे लें. आसपास के मित्रों व रिश्तेदारों और उन के बच्चों को भी बुला सकते हैं. इस तरह एक छोटीमोटी पिकनिक पार्टी हो जाएगी, जिसे बच्चे बहुत ऐंजौय करेंगे. आप को भी अलग तरह का ऐंजौयमैंट मिल जाएगा. सब मिल कर त्योहार मना भी लेंगे और सोशल डिस्टैंसिंग का पालन भी हो सकेगा.

दोस्तों को किसी फूड जौइंट का खाना भेजें

वैसे तो आप अपने दोस्तों को कई तरह से सरप्राइज दे सकते हैं, पर फैस्टिवल के समय सब से प्यारा सरप्राइज होगा कि आप उन्हें किसी फूड जौइंट का उन की पसंद का खाना भिजवाएं. ऐसा करने से न केवल आप दोनों की दोस्ती गहरी होगी, बल्कि फैस्टिवल्स का फील भी आएगा.

जूम मीटिंग में सजधज कर बैठें

कोरोना में आप किसी के घर आजा नहीं सकते. इस का मतलब यह नहीं है कि आप लोग फैस्टिवल की रौनक का मजा न लें. फैस्टिवल्स का इंतजार महिलाओं को सब से अधिक इस बात के लिए रहता है कि उन्हें सजनेधजने का मौका मिलेगा. नएनए आभूषण और स्टाइलिश कपड़े पहनने और खूबसूरत दिखने का मौका मिलेगा. इस से मन में उमंगें पैदा होंगी कि दूसरे जब आप की तारीफ करते हैं तो मन खिल उठता है. जीवन में रौनक आती है. मगर आप जरूर सोच रही होंगी कि इस कोरोनाकाल में नए कपड़े और मेकअप करने का क्या मतलब जब घर में ही बैठे रहना है, दूसरों को दिखा कर ललचाना नहीं है तो फिर ये सब करने का फायदा ही क्या? पर रुकिए. इस का भी उपाय है. आप अच्छी तरह सजधज कर तैयार होएं और फिर रिश्तेदारों या सहेलियों के साथ जूम मीटिंग करें. एकदूसरे की फैस्टिवल की तैयारियां देखने के साथसाथ अपने नए लुक पर लोगों के कमैंट

सुनने का मजा भी मिलेगा. तो फिर देर कैसी ? पूरे उत्साह के साथ तैयार होइए और फैस्टिवल का आनंद उठाएं.

गरीबों की मदद

कोरोना का सब से अधिक कहर गरीबों पर टूटा है. उन के रोजगार छूट गए, नौकरियां मिल नहीं रहीं, व्यवसाय ठीक से चल नहीं रहे, उस पर उन के पास सेविंग भी नहीं होती कि गुजारा चल जाए. इसलिए ऐसे समय में यदि अपना कुछ समय और थोड़े पैसे इन पर खर्च करें, इन के लिए कुछ मिठाई, कपड़े, पटाखे आदि खरीद कर ले जाएं तो इन के चेहरे पर आने वाली मुसकान आप के जीवन में सकारात्मक ऊर्जा के रूप में रोशनी ले आएगी. इन के बच्चों के लिए हंसी खरीद कर आप अपने जीवन की खुशियां ढूंढ़ सकेंगी.

बुजुर्गों का साथ

27 साल की नीना प्रसाद बताती हैं, "हमारी बगल में महिलाओं का एक वृद्धाश्रम है. उस में 200 से ज्यादा महिलाएं रहती हैं. हम अकसर शाम के समय उन के पास जाते थे. सारी बुजुर्ग महिलाएं अलगअलग अंदाज में हमारे साथ मस्ती करतीं. कोई बातें करती, कोई गाना सुनाती तो कोई किताबों की अच्छी बातें और अपनी पुरानी यादें ताजा करती. मुझ से सब की दोस्ती हो गई है. मैं दीवाली के दिन खासतौर पर बहुत सारे गिफ्ट्स, पटाखे, कैंडल्स और मिठाई ले कर उन से मिलने जाती. होस्टल के बीचोंबीच बहुत बड़ा आंगन था. सब वहां बैठ कर मस्ती करतीं, दीप जलातीं.

इस बार कोरोना की वजह से मैं अपने घर में हूं. मैं उन से मिलने नहीं जाऊंगी, मगर मैं ने इस का भी इंतजाम कर लिया है कि उन के लिए कुछ खास करूं. मैं ने उन के लिए बहुत सी चीजें कूरियर की हैं, साथ ही होस्टल के पास रहने वाली सहेली से कहा है कि वह मेरी तरफ से कैंडल्स और पटाखे ले कर दीवाली के दिन उन्हें दे आए. मैं ने यह भी सोचा है कि उस रात मैं वीडियो कौल कर के उन की खुशियों में शरीक होऊंगी. उन्हें हंसतामुसकराता देख कर मुझे बहुत सुकून और खुशी मिलती है."

इस तरह अनजान बुजुर्गों के साथ खुशियां बांट कर आप अपने जीवन में एक अलग तरह की सकारात्मकता महसूस कर सकते हैं. यही वह समय है जब आप उन को अपनेपन का एहसास दिला सकते हैं.

रिश्तों का मर्म समझें

लौकडाउन के दौरान हम ने अच्छी तरह समझ लिया है कि जिंदगी केवल भौतिक चीजों से ही नहीं चलती, बल्कि जिंदगी में सहनशीलता, प्यार सद्भावना, भाईचारा, एकदूसरे को समझना और सब का खयाल रखना भी जरूरी है. जब सब साथ मिल कर फैस्टिवल मनाते हैं तो अलग ही खुशी मिलती है.

हमें यह सोचना चाहिए कि हमें इतनी अच्छी जिंदगी मिली है. हम जिंदा हैं, हमें अपने परिवार के साथ मिल कर रहने का मौका मिला है और इस के लिए हमें इस समय को सैलिब्रेट करना चाहिए. आज हमारी सारी भौतिक चीजें अलमारियों में बंद हैं. जिंदगी में इतनी भागदौड़ कर के हम ने जो चीजें बड़े अरमानों से जुटाई थीं वे हमारे लिए बेकार हैं मगर परिस्थितिवश आज वे लोग हमारे साथ हैं, हमारे आसपास हैं, जिन्हें हम ने फोन में बंद कर रखा था और गाहेबगाहे हमें जिन की याद आती थी, जिन्हें देखने या जिन से मिलने की हमारे पास फुरसत नहीं थी आज वे और उन का प्यार सब से महत्त्वपूर्ण है. इस संकट के समय पूरा परिवार सही अर्थों में साथ है तो फिर क्यों न इस अपनेपन को खुशियों की डोर से बांध लें. क्यों न फैस्टिवल्स के इन लमहों को प्यार से सैलिब्रेट करें.

पौजिटिविटी का गहरा रिश्ता है मैंटल हैल्थ से

अच्छी हैल्थ का मतलब है कि हम बिना किसी शारीरिक तकलीफ के अपनी जिंदगी खुशी से बिता रहे हों. व्यवस्थित जीवनशैली अपना कर अपने शरीर को आने वाली तकलीफों से बचाते हैं. कोई परेशानी आने पर हम डाक्टर से मिलते हैं ताकि उन की दी गई दवा खा कर बीमारी दूर हो जाए. लेकिन जब दिमाग बीमार होता है तो हम डाक्टर के पास नहीं जाते, क्योंकि हमें डर लगता है कि लोग हमें पागल न समझ लें. आजकल हम हमेशा स्ट्रेस में रहते हैं. वजह है दिनरात काम कर अधिक से अधिक पैसा कमाना चाहते हैं ताकि सारी जरूरतें पूरी कर सकें, पर हम यह भूल जाते हैं कि शारीरिक जरूरतें पूरी करने के क्रम में हम मानसिक जरूरतों को भूल जाते हैं. काम का स्ट्रैस तो पूरा लेते हैं, मगर जीवन में सकारात्मकता लाना भूल जाते हैं. इस से डिप्रैशन तक हो जाता है. कई बार हमें लगता है कि जैसे हमें कोई प्यार नहीं करता. हम लो फील करने लगते हैं. दिल दुखी रहने लगता है.

फैस्टिवल का मतलब है रोशनी, संगीत, गानाबजाना, मिठाई खाना, हंसनागुनगुनाना, अपनों के साथ मगन हो जाना. यह एक ऐसा मौका है जब आप अपनी रंजिशें मिटा सकते हैं. एकदूसरे को प्यार से गले लगा सकते हैं. ये सब स्ट्रैस से नजात दिलाता है. अपनों के साथ मिल कर हम खुश होते हैं, बातें करते हैं, हंसीमजाक करते हैं. इस से हमारे अंदर डोपामाइन नाम के गुड हारमोन का स्राव होता है और हमारे अंदर सकारात्मक सोच पैदा होती है. स्ट्रैस लैवल घटता है तो हम मानसिक रूप से मजबूत होते हैं. मैंटल हैल्थ पौजिटिविटी से डाइरैक्टली कनैक्टेड है जब हम अच्छा सोचेंगे, अच्छा महसूस करेंगे तो हमारी मानसिक सेहत बेहतर होती जाती है.

याद रखें सकारात्मकता दिमाग को फिट रखने के लिए सब से जरूरी टौनिक है. दिमाग फिट रहेगा तभी शरीर फिट रह सकता है वरना स्ट्रैस से हजारों रोग होते हैं. फैस्टिवल्स के इस समय को ऐंजौय कर दिमाग में सकारात्मकता की तरंगें पैदा कीजिए, जो दिमाग को लंबे समय तक फिट रखेंगी.

–गरिमा पंकज ●

"इस संकट के समय पूरा परिवार सही अर्थों में साथ है तो फिर क्यों न इस अपनेपन को खुशियों की डोर से बांध लें. क्यों न फैस्टिवल्स के इन लमहों को प्यार से सैलिब्रेट करें..."

ट्रैंडी आईमेकअप

से मास्क में भी दिखें सब से अलग

चेहरे पर मास्क होने के बावजूद भी आईमेकअप के इन टिप्स से चेहरे को नया लुक दे सकती हैं...

कोरोना वायरस के दौरान फेस मास्क एक आवश्यकता बन गया है. हम सभी मास्क का इस्तेमाल कर रहे हैं? पर इस का मतलब यह तो नहीं कि महिलाएं मेकअप ही करना छोड़ दें. जिन महिलाओं ने मास्क की वजह से मेकअप से दूरी बना रखी है वे टैंशन न लें. माना मास्क से नाक और मुंह कवर हो जाते हैं पर हमारी 2 प्यारी आंखें तो हैं जो किसी भी व्यक्ति की खूबसूरती को बयां करती हैं. आप ने यह कहावत तो सुनी ही होगी कि आंखें भी होती हैं दिल की जबां. तो फिर क्यों न ऐसे में आप अपनी आंखों का मेकअप कुछ इस तरह से करें कि जो बात जबान न बोल सके उसे आंखें बोल दें. ऐसे में आप अपने आईमेकअप पर थोड़ा सा ध्यान दे कर मास्क में भी अपने लुक को परफैक्ट बना सकती हैं.

आईशैडो के साथ अट्रैक्टिव लुक

आईशैडो इस्तेमाल करने से पहले आईलिड पर प्राइमर का इस्तेमाल करें. प्राइमर आप के आइशैडो को लंबे वक्त तक टिकाए रखने में मदद करेगा. इस के बाद कंसीलर का इस्तेमाल करें. ड्रैस के कलर से मैच करता आईशैडो लगाएं. आईब्रश से इसे अच्छी तरह फैलाएं. अपनी पूरी आईलिड पर एक सिंगल कलर अप्लाई करना सब से क्लासिक लुक देता है. अगर आप आईशैडो पर मल्टीपल कलर्स यूज करती हैं तो हमेशा उन्हें एकसाथ ब्लैंड करना न भूलें. आज के ट्रैंड में ग्लिटरी, स्मोकी, डबलशेड आईशैडो लुक ज्यादा ट्रैंडी हैं.

आईलैशेज

अगर आप को लगता है कि आप की पलकें ज्यादा घनी हैं तो आप बाजार में उपलब्ध अच्छे ब्रैंड की आर्टिफिशिल आईलैशेज यूज कर सकती हैं. इन पलकों को अच्छी तरह से स्टिक करें ताकि मेकअप के बाद ये निकलें नहीं.

आईलाइनर का करें इस्तेमाल

आईलाइनर सामान्य सी आंखों को भी अट्रैक्टिव बना देता है. इसलिए जब आईलाइनर लगाएं तो ऊपर आईलैश लाइन के सैंटर से लाइनर लगाना शुरू करें. जितना हो सके लाइनर ब्रश को अपनी लैशलाइन के करीब रखें. ऐसा करने से आप इसे बाहरी कोनों तक आसानी से लगा पाएंगी. आप वाटरप्रूफ आईलाइनर यूज कर सकती हैं.

पलकों को कर्ल करें

आंखों को और भी ज्यादा अट्रैक्टिव बनाने के लिए आप अपनी पलकों को कर्ल कर सकती हैं, क्योंकि पलकों की खूबसूरती के लिए यह बहुत जरूरी है. हमेशा मसकारा लगाने से पहले पलकों को कौंब करें. इस से न सिर्फ मसकारा अच्छी तरह अप्लाई होगा, बल्कि आप की पलकें घनी भी दिखेंगी.

आईब्रोज को भी दें नया लुक

आईब्रो की लाइन परफैक्ट दिखाने के लिए बारीक आईब्रो पैंसिल का इस्तेमाल करें. इस बात का खास ध्यान रखें कि आईब्रो पैंसिल का इस्तेमाल हलके हाथों से ऊपर की तरफ ही करें और इसे कभी पीछे की तरफ इस्तेमाल न करें.

स्मोकी आईमेकअप

स्मोकी आईमेकअप के लिए आंखों पर पहले ब्लैक काजल और आईलाइनर लगाएं. उस के बाद ब्लैक और ब्राउन आईशैडो को एकसाथ मिला कर आईलिड पर लगाएं. कौपर कलर से हाइलाइटिंग करें और ऊपरनीचे की पलकों पर मसकारा लगाएं.

ये आईमेकअप टिप्स फौलो कर के आप मास्क में भी अट्रैक्टिव नजर आएंगी. तो देर किस बात की आज ही से आजमाएं ये मेकअप टिप्स.

–मेकअप आर्टिस्ट शालिनी से ***मनीषा जनमेजय*** *द्वारा की गई बातचीत पर आधारित.* ●

ELEGANTÉ®

KITCHEN • DINING

GIVE YOUR *Diwali* CELEBRATION

AN ELEGANT MAKEOVER

#PROSPERITY #FORTUNE

LIFETIME GUARANTEE LIFETIME

FOOD SAFE FOOD SAFE

DISHWASHER SAFE DISHWASHER SAFE

AVAILABLE ONLINE AT: amazon paytm FOR EXCLUSIVE ONLINE DEALS: www.eleganteindia.in I Use Code* FESTIVE20

MERIDIAN GOLD
CUTLERY SET 24 PCS.

MILANO GOLD
CUTLERY SET 24 PCS.

BLOSSOM PREMIUM
CUTLERY GIFT SET 20 PCS.

DINNER SET
57 PCS.

DELUXE THALI
5 PCS.

e-mail: connect@eleganteindia.in I www.eleganteindia.in

DISTRIBUTORS/DEALER ENQUIRY SOLICITED - 011-41845134, 98111 40169

त्योहार के सीजन में कुछ ऐहतियात बरत कर आप किस तरह स्मार्ट औनलाइन खरीदार बन सकती हैं, यह हम आप को बताते हैं...

इस त्योहार बनें स्मार्ट औनलाइन खरीदार

त्योहारों के आगमन के साथ ही शौपिंग का क्रेज भी काफी बढ़ जाता है. इस समय शौपिंग सिर्फ खुद को संवारने के लिए ही नहीं, बल्कि घर को सजाने के लिए, अपनों को गिफ्ट देने के लिए भी की जाती है. इस के लिए हम लोकल मार्केट से ले कर मौल्स तक में घूमते हैं ताकि क्या ट्रैंड में चल रहा है इस की जानकारी मिलने के साथसाथ हम बैस्ट से बैस्ट चीजें खरीद कर घर का नए तरीके से मेकओवर कर पाएं, ट्रैंडी चीजों को खरीद सकें. लेकिन इस बार त्योहार हर बार की तरह आए तो हैं, लेकिन इस बार हर बार की तरह मस्ती के साथ घूम कर शौपिंग करने की आजादी छिन गई है, क्योंकि हरकोई कोरोना से डरा हुआ जो है. फिर भी न तो कोई इस कारण से त्योहारों की मस्ती को कम होने देना चाहता है और न ही शौपिंग से कंप्रोमाइज करना चाहता है. ऐसे में औनलाइन शौपिंग ही बैस्ट औप्शन है.

कुछ समय से औनलाइन खरीदारी काफी बढ़ी है. ग्रोसरी आइटम्स पर शहरी लोगों की औनलाइन निर्भरता ज्यादा बढ़ गई है. केपजेमिनी रिसर्च इंस्टिट्यूट द्वारा किए गए सर्वे के अनुसार इस सर्वे में भाग लेने वाले 65% भारतीय भविष्य की अनिश्चितता को देखते हुए औनलाइन ग्रोसरी ज्यादा खरीदेंगे, क्योंकि उन्हें इस समय यही सब से सुविधाजनक और सेफ औप्शन जो लगता है.

अमेरिका के 25 % खरीदारों का कहना है कि मौजूदा हालात को देखते हुए स्टोर्स में जा कर सामान खरीदने से ज्यादा वे औनलाइन खरीदारी करने को मसझदारी समझते हैं और बाकी लोगों को भी यही विकल्प चुनने की सलाह दे रहे हैं.

औनलाइन फैशन मार्केट होगी डबल

कोरोना के चलते भारत में फैशन और लाइफस्टाइल में जबरदस्त उछाल देखने को मिला है, जो इस बात का गवाह है कि औनलाइन मार्केट तेजी से बढ़ रही है और 2020 के अंत तक उस की रफ्तार दोगुनी हो जाएगी.

ई कौमर्स प्लेटफौर्म मिंत्रा की रिसर्च से यह संकेत मिले हैं कि भारत में 450 मिलियन इंटरनैट यूजर बेस हैं, जोकि 2020 के अंत तक 62% बढ़ कर 729 मिलियन हो जाएंगे, जबकि 310 मिलियन ऐक्टिव इंटरनैट ऐक्सैसिंग जनसंख्या, जोकि महीने में कम से कम एक बार इंटरनैट यूज

करती है, इस संख्या में 35% की वृद्धि की उम्मीद है और यह संख्या बढ़ कर 2020 के अंत तक 419 मिलियन हो जाएगी.

ऐसे में जब औनलाइन शौपिंग पर निर्भरता बढ़ रही है तो हमें भी स्मार्टली शौपिंग करने की आदत को डालना होगा ताकि शौपिंग, सेफ्टी और बचत तीनों मिल सकें. जानते हैं औनलाइन शौपिंग करते समय किनकिन चीजों का ध्यान रखें:

कपड़े खरीदने में दिखाएं समझदारी

त्योहारों पर सजनेसंवरने का चलन होता है. ऐसे में अगर इस मौके पर ही कपड़े नहीं खरीदें तो सारी रौनक फीकीफीकी सी लगती है. फिर चाहे खुद के लिए खरीदने हों या बच्चों के लिए या फिर फैमिली के लिए. ऐसे में अगर आप को औनलाइन ही कपड़े खरीदने हैं तो लास्ट मूमैंट का इंतजार न करें, बल्कि त्योहारों के आसपास औनलाइन साइट्स पर सेल आती है उस का फायदा उठाएं. और अगर आप सेल के दिनों में नहीं खरीद रहे हैं तो जिस साइट पर जो पसंद आ जाए उसे तुरंत न खरीदें, बल्कि दूसरी साइट्स पर भी उसे कंपेयर करें. इस से हो सकता है कि आप को पहले से ज्यादा अच्छा औप्शन मिल जाए और आप को वही ड्रैस दूसरी साइट पर थोड़े कम दाम पर मिल जाए. इस से पसंद की चीज भी मिल जाएगी और पौकेट पर ज्यादा बोझ भी नहीं पड़ेगा.

किन बातों का ध्यान रखें: अकसर औनलाइन साइट्स से शौपिंग करने पर इस तरह की छूट मिलती है कि अगर आप 4000 से ज्यादा की शौपिंग करेंगे तो आप को कपड़ों में 200 रुपए तक की छूट मिलेगी. लेकिन आप इस लालच में तब तक न फंसें जब तक आप को वह फायदे का सौदा न लगे, क्योंकि कई बार आप इस तरह के लालच में फंस कर न चाहते हुए भी अपनी लिमिट से ज्यादा शौपिंग कर लेते हैं, जिस से बाद में पछताना पड़ता है.

सेल के खेल को समझें

हर सेल फायदे का सौदा नहीं होती, इस बात को आप को समझना बहुत जरूरी है. सेल के साथ कुछ टर्म्स और कंडीशंस भी होती हैं, जिन्हें जानना भी आप के लिए बहुत जरूरी होता है. जैसे त्योहारों पर घर में तरहतरह के पकवान बनते हैं, जिस से ग्रोसरी आइटम्स की ज्यादा जरूरत पड़ती है. ऐसे में आप कहीं से भी ग्रोसरी आइटम न खरीदें, बल्कि आज अनेक साइट्स जैसे ग्लोफर्स, जिओ मार्ट, अमेजन, यहां तक कि लोकल दुकानदारों ने भी अपनी वैबसाइट बना कर घर तक राशन पहुंचाने का काम शुरू कर दिया है. ऐसे में आप हर साइट से सामान को कंपेयर कर के ही सामान और्डर करें. आप को जिस साइट पर जो सस्ता मिल रहा है उस से खरीदारी करें. इस से धीरेधीरे आप को उन की मैंबरशिप मिलने के साथसाथ डिस्काउंट भी मिलने लगेगा और आप अच्छा व सस्ते में सामान भी खरीद पाएंगे.

अगर आप के एरिया के दुकानदार ने औनलाइन ग्रोसरी का काम शुरू किया है तो उस से सामान जरूर ट्राई करें, क्योंकि एरिया में अपनी पहचान बनाने के लिए वह आप को अच्छा व काफी डिस्काउंट दे कर सामान देगा. इस से आप को क्वालिटी व पैसों की बचत दोनों हो जाएंगे. लेकिन यहां भी अंधविश्वास कर के न चलें, बल्कि सबकुछ अच्छी तरह देख लें.

किन बातों का ध्यान रखें: औनलाइन ग्रोसरी खरीदते समय अकसर आप को साइट्स पर देखने को मिलेगा कि इस कार्ड पर 5% का डिस्काउंट मिलेगा. ऐसे में आप डिस्काउंट के चक्कर में सामान और्डर कर देते हैं. आखिर में पेमैंट के समय आप को देखने को मिलेगा कि यह औफर 5000 के सामान पर अप्लाई होगा. ऐसे में आप बेवकूफ न बनें, बल्कि ऐसे स्थिति में अन्य किसी अच्छी साइट से और्डर करें.

ये आइटम्स खरीदें छोटे प्लेटफौर्म्स से

आप सोच रहे होंगे कि पहले तो त्योहारों पर आप मार्केट में जा कर अपनी पसंद की डैकोरेशन आइटम्स जैसे वाल हैंगिंग, दीए, लाइट्स, झालर, बंधनवार, कैंडल आदि खरीद लेते थे, जो सस्ते होने के साथसाथ अच्छे भी होते थे. तो ऐसे में भले ही कोरोना के कारण आप का शौपिंग स्टाइल बदल गया है, लेकिन आप इन्हें औनलाइन ही लेकिन उन लोगों से खरीदें, जिन से आप को अपनी पसंद की चीजें भी मिल जाएं और उन की आमदनी होने के साथसाथ आप भी फायदे में रहें.

कोरोना ने बदल दी औनलाइन शौपिंग की तसवीर

वैसे तो औनलाइन शौपिंग सालों से चली आ रही है, लेकिन औनलाइन शौपिंग की दिशा में सब से महत्त्वपूर्ण पड़ाव 2017 में आया था, क्योंकि इस दौरान दुनियाभर में 80 फीसदी आबादी की पहुंच स्मार्टफोन तक हो गई थी. लेकिन इस में बड़ा उछाल कोरोना के कारण आया है. पेनसिल्वेनिया विश्वविद्यालय के व्हार्टन स्कूल औफ बिजनैस की मार्केटिंग प्रोफैसर बारबरा कान कती हैं कि महामारी ने औनलाइन शौपिंग के लिए 2-3 साल बाद आने वाली स्थिति को आज ही ला दिया है.

इस के लिए आज अनेक ऐसे लोग हैं जो व्हाट्सऐप व फेसबुक के जरीए अपने सामान को प्रमोट कर रहे हैं. यहां तक कि आप के आसपास के लोग भी इस तरह के बिजनैस कर रहे हैं, जिन से आप सामान खरीद सकते हैं. बस आप को जो चीज पसंद आई होती है उस का स्क्रीन शौट खींच कर आप को दिए गए नंबर पर मैसेज करना होता है. पेमैंट भी औनलाइन हो जाती है और अगर आप आसपास से सामान खरीद रहे हैं तो कैशऔन डिलिवरी का भी औप्शन होता है. इस से आप को वैराइटी भी मिल जाती है और सामान भी अपनों से सस्ते में मिल जाता है.

किन बातों का ध्यान रखें: अगर आप डोर बंधनबान खरीद रहे हैं तो उस के साइज को देख कर खरीदें. एक बार में ही दीए आर्डर करें. जो भी खरीदे उसे देख कर खरीदें ताकि बाद में आप को दिक्कत न हो, क्योंकि ऐसी चीजों को बदलने में उन के टूटने का भी डर रहता है. ऐसी चीजों को छोटे औनलाइन प्लेटफौर्म से ही खरीदने को प्राथमिकता दें, क्योंकि यह आप को सस्ते में आप की पसंद की चीजें उपलब्ध करवाने का काम करवाएगा, जबकि औनलाइन आप को ये सामान काफी महंगा मिलेगा.

गिफ्ट देने में दिखाएं समझदारी

त्योहारों पर गिफ्ट्स के आदानप्रदान का चलन काफी पुराना है. ऐसे में भले ही इस बार कोरोना ने लोगों की आवाजाही को कम कर दिया है, लेकिन इन त्योहारों पर अपनों तक अपना प्यार

पहुंचाने के लिए गिफ्ट्स देने का रास्ता तो खुला ही है. ऐसे में आप अगर उन्हें कोई ड्रैस या फिर नमकीन या ड्राई फ्रूट्स भेजना चाहते हैं तो उन्हें औनलाइन ही गिफ्ट भेजें. इस के लिए आप पहले से ही ऐसी साइट्स का चयन करें जो बैस्ट क्वालिटी के साथसाथ आप को सस्ते में चाहे फिर वह कपड़ा हो या खाने पीने का आइटम्स उपलब्ध करवाती हों.

आप को फेसबुक पर अनेक ऐसे कपड़ों के सैलर्स दिख जाएंगे, जो देश के विभिन्न कोनों में आप को डिजाइनर कपड़े पहुंचाने का काम करते हैं. अगर आप को वहां कुछ सस्ता दिख रहा है तो आप उस की फोटो खींच कर जिस को गिफ्ट देना चाहते हैं उसे भेज कर उस की पसंद जान कर और्डर भी कर सकते हैं. इस से पसंद की चीज भी मिल जाएगी और आप को डिस्काउंट भी मिल जाएगा, क्योंकि वे लोग इस समय अपने बिजनैस को इसी प्लेटफौर्म से जो बढ़ा रहे हैं.

किन बातों का रखें ध्यान: और्डर करने से पहले सारी चीजों के बारे में अच्छी तरह जान लें, क्योंकि एक बार गिफ्ट आप के अपनों तक पहुंच गया, फिर उसे बदलने में काफी मुश्किल होगी, साथ ही आप जब भी फेसबुक वगैरा के जरिए खरीदें तो लोगों के कमैंट्स जरूर पढ़ लें, ताकि आप को जानकारी मिल जाए और आप किसी भी तरह के धोखे के शिकार न बनें. इस बात की जानकारी भी पहले से ही लें कि कब तक डिलिवरी होगी, क्योंकि अगर सामान त्योहार पर टाइम पर ही न मिले तो सारा मूड औफ हो जाएगा. ऐसे में आप को बाद में यही पछतावा होगा कि क्यों सस्ते के चक्कर में पड़े. इस से तो महंगा ही खरीद लेते.

इन बातों का भी रखें ध्यान

- *शौपिंग के लिए हमेशा नामी औनलाइन साइट का ही चयन करें.*
- *औनलाइन शौपिंग करने से पहले औफर्स जरूर चैक करें.*
- *ऐक्सचेंज औफर्स अगर फायदे का साबित हो तभी औफर का लुफ्त उठाएं.*
- *किसी भी तरह की धोखाधड़ी से बचने के लिए कोड के औप्शन को चूज करें.*
- *प्रोडक्ट खरीदने पर आप को शिपिंग चार्ज तो नहीं देना पड़ रहा है, इस बात का भी ध्यान रखें.*
- *औनलाइन पेमैंट करते समय कभी अपने कार्ड को सेव न करें.*
- *औनलाइन शौपिंग करते समय हमेशा अपनी ईमेल आईडी जरूर बनाएं ताकि आप को और्डर की सारी जानकारी मिल सके.*
- *प्रोडक्ट के खराब निकलने पर या फिर पसंद नहीं आने पर रिटर्न पौलिसी के बारे में भी अच्छी तरह जान लें.*
- *रेटिंग देख कर ही सामान खरीदें.*

स्वदेशी सामान भी खरीदें

जब भी हम औनलाइन शौपिंग करते हैं तो हमें विभिन्न ब्रैंड्स की चीजें देखने को मिलती हैं, जिन्हें पसंद आते ही खरीद लेते हैं. चाहे वे हमारे रोजमर्रा की जरूरतों के लिए हों या फिर हमारी लग्जरी में शामिल हों. लेकिन खरीदारी करते समय उन का मैन्युफैक्चरर जरूर देखें, कोशिश करें कि अपने देश में बनी चीजों को ही खरीदें, ताकि भारतीय सामान ज्यादा से ज्यादा बिके और ज्यादा से ज्यादा भारतीयों तक पहुंच सके. इस के लिए आप प्रोडक्ट के डिस्क्रिप्शन में जा कर पूरी जानकारी ले सकते हैं कि मैन्युफैक्चरिंग कंट्री का नाम क्या है. इस से स्वदेशी वस्तुओं को अपनाने से भारत की अपनी कंपनियों को काफी फायदा होगा.

मूल्यवान चीजें को नामी ब्रैंड्स से खरीदें

फैस्टिवल्स पर गोल्ड, इलैक्ट्रिकल आइटम्स खरीदने का काफी क्रेज होता है. एक तो सेल का लुफ्त उठाया जा सकता है दूसरा घर की रौनक बढ़ जाती है. लेकिन ऐसे में आप सेल या फिर सस्ते के चक्कर में किसी भी अनजान साइट से न खरीदें, क्योंकि इन चीजों में आप ठगी का शिकार हो सकते हैं. इसलिए जब भी त्योहारों पर या उन के आसपास इन चीजों को खरीदने का मन बनाएं तो आप नामी साइट्स जैसे अमेजन, फ्लिपकार्ट, क्रोमा, रिलायंस डिजिटल, विजय सेल्स, पेटीएम मौल आदि से ही खरीदें, क्योंकि यहां आप को अच्छे औफर्स मिलने के साथसाथ सामान की गारंटी भी मिलती है. अगर आप औनलाइन गोल्ड या डायमंड खरीदने का मन बना रहे हैं तो आप नामी ब्रैंड्स जैसे कैरटलेन, तनिष्क, पीसी ज्वैलर्स, कल्याण, मालाबार गोल्ड ऐंड डायमंड्स आदि से ही खरीदें.

किन बातों का रखें ध्यान: आप चाहे नामी ब्रैंड से ही खरीदें, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि प्रोडक्ट की वारंटी कितनी है, वारंटी कौन दे रहा है, मैन्युफैक्चर या सैलर, इंस्टालेशन चार्जेज है या नहीं, इंस्टालेशन करवा कर देंगे या नहीं, औनसाइट वारंटी है या नहीं, साथ ही प्रोडक्ट सर्विस सैंटर कितने हैं. अगर आप ज्वैलरी खरीद रहे हैं तो देखें कि मेकिंग चार्जेज ज्यादा तो नहीं हैं, अगर एक ही ज्वैलरी में गोल्ड, डायमंड या स्टोन्स इस्तेमाल किए गए हैं तो सब का वजन और कैरेट मैंशन किया हुआ है या नहीं. ब्रैंड वारंटी है या नहीं, डायमंड ज्वैलरी खरीदने पर आप को जो सर्टिफिकेट मिलता है वह मान्य होना चाहिए.

मिठाई की भी औनलाइन डिलिवरी

त्योहारों पर मिठाई की बात न हो ऐसा हो ही नहीं सकता. अब आप सोच रहे होंगे कि हर चीज तो औनलाइन और्डर का मंगवा ली, लेकिन मिठाई तो जा कर लाने में जो मजा है वह और्डर करने में कहां. ऐसे में आप औनलाइन भी अपनी पसंद की मिठाई नामी दुकानों से मंगवा सकते हैं. इस के लिए आप जोमैटो, स्विगी या फिर सीधे दुकान पर कौल कर के मिठाई और्डर कर सकते हैं और छूट का लाभ उठा सकते हैं. इस के लिए आप जब भी औनलाइन और्डर करते हैं तो संबंधित शौप का मैन्यू कार्ड आप के सामने औनलाइन होता है, जिस से आप को स्वीट के रेट के हिसाब से क्वांटिटी के बारे में भी पता चल जाता है, जिस से आप को और्डर करने में आसानी होती है.

आजकल लोकल स्वीट भंडार भी औनलाइन और्डर ले कर आप के घर तक मिठाई पहुंचा रहे हैं. ऐसे में अगर दुकान की अच्छी पहचान है तो आप उस से भी त्योहारों पर मिठाई खरीद सकते हैं.

औनलाइन शौपिंग करने के फायदे

- *कोरोना के समय में आप लोगों के संपर्क में आने से बच जाएंगे.*
- *औफर्स का ज्यादा से ज्यादा फायदा उठा पाएंगे.*
- *अगर आप को सामान पसंद न आए तो आप उसे आसानी से बदल सकते हैं. आप की आनेजाने का समय भी बचती है.*
- *त्योहारों पर गिफ्ट्स को एकदूसरे के घर औनलाइन आसानी से पहुंचाया जा सकता है. इस से इन त्योहारों पर आप अपनों से जुड़े रह सकते हैं.*

किन बातों का रखें ध्यान: मिठाई हमेशा अच्छी दुकान से ही मंगवाएं और इन त्योहारों में ऐसी मिठाई मंगवाने की कोशिश करें जो जल्दी खराब न हो, साथ ही अगर कोई दुकान काफी सस्ते दाम पर मिठाई दे रही है तो उस से खरीदने से बचें, क्योंकि हो सकता है कि मिठाई को बनाने के लिए घटिया सामग्री का इस्तेमाल किया गया हो. यानी सस्ते के चक्कर में आप की जान पर भी बन सकती है.

कौस्मैटिक्स के साथ कोई समझौता नहीं

अगर आप कौस्मैटिक्स औनलाइन खरीदने के बारे में सोच रही हैं तो बैस्ट कौस्मैटिक्स साइट्स से ही खरीदें जैसे नायका, मिंत्रा, फ्लिपकार्ट, अमेजन आदि से, क्योंकि यहां ब्यूटी प्रोडक्ट्स का अच्छाखासा स्टौक होने के साथसाथ धोखाधड़ी के चांसेज भी काफी कम होते हैं.

– **पारुल भटनागर** ●

PAWAN
Mustard Oil
Refined Soya Bean Oil
28
Years
Since 1992
Celebrating 28 Years in Business
TIRUPATI
UDYOG

Pawan®

स्वाद जो दिलाये माँ की याद...

नवरात्रि और दशहरे

की समस्त देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं

खानें में लायें बेहतर स्वाद पवन सरसों तेल के साथ

सरसों तेल, पोहा, मसाले,
रिफाइन्ड सोयाबीन तेल, तिल तेल,
रिफाइन्ड मूंगफली तेल

तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)
E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com
/Pawanedibleoil

मिठाई बनाने के इन तरीकों से घर वालों का न सिर्फ दिल जीत सकती हैं, बल्कि उन्हें स्वस्थ भी रख सकती हैं...

इम्युनिटी वाली मिठाई

2020 में त्योहारों पर अपने सगेसंबंधियों के साथ बैठ कर तरहतरह के पकवान खाना अब उतना आसान नहीं रहा. कोविड-19 ने पूरी तरह से लोगों को डरा रखा है. ऐसे में बहुत जरूरी है कि आप अपनी इम्युनिटी को स्ट्रौंग रखें. आइए, जानते हैं कि त्योहारों में किस तरह की मिठाई का उपयोग कर के आप अपनी इम्युनिटी को बूस्ट कर सकते हैं:

सौंठ: मिठाई बनाते हुए सौंठ का उपयोग करें. यह एक औषधि है और इस में थैरैपेटिक प्रौपर्टीज होती हैं. इस में ऐंटीऔक्सीडैंट और ऐंटीइनफ्लैमेटरी यौगिक जैसे बीटा कैरोटीन, कैप्सेसिन आदि की भरपूर मात्रा पाई जाती है. यह शुगर, माइग्रेन, दिल, जोड़ों के दर्द, गठिया रोग और मैटाबोलिज्म को बैलेंस रखने में लाभदायक है. सौंठ गरम होती है, इसलिए इसे रक्तस्राव विकारों, ऐनीमिया, अल्सर और गरमियों के मौसम में ज्यादा मात्रा में नहीं खाना चाहिए.

खजूर: खजूर का उपयोग चीनी की जगह कर सकते हैं. चीनी में 'ओ' न्यूट्रिशन होता है, जिस से मोटापा और बीमारियां ही बढ़ती हैं, जबकि खजूर में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी कार्बोहाइड्रेट, मिनरल्स, फाइबर्स और विटामिन से भरपूर न्यूट्रिशन होते हैं. खजूर इम्युनिटी बढ़ाते हैं और कैंसर सैल्स से लड़ने की ताकत देते हैं.

तिल: ये कैल्सियम बढ़ाते हैं. महिलाओं को कैल्सियम की बहुत ज्यादा जरूरत होती है. तिल हड्डियों को तो मजबूत करते ही हैं, लिवर को भी हैल्दी रखते हैं. वजन को कंट्रोल कर स्किन को हैल्दी और मसल्स को स्ट्रौंग बनाते हैं. ये डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं और इम्युनिटी को भी बूस्ट करते हैं. इन में जिंक, आयरन, विटामिन बी, ई और मैग्नीशियम भी भरपूर होता है.

कोकोनट: यह पीसीओडी, पीरियड्स के दिनों में बहुत पेन रहना, यूरिन प्रौब्लम्स, हार्ट बर्न, मुंहासे, स्किन रैशेज, ओवेरियन सिस्ट जैसी प्रौब्लम को ठीक करने वाला फल है. खाने में इस की तासीर ठंडी होती है और यह पित्त दोष को कम करता है.

घी: इस का खाने में उपयोग करना बहुत ही लाभदायक है. यह शरीर से टौक्सिंस को बाहर कर बीमारियों से बचाता है. घी में विटामिन ई होने की वजह से यह स्किन और बालों के लिए बहुत अच्छा है. गठिया, वात दोष, वेट लौस में घी खाना बहुत ही ज्यादा जरूरी है. रिफाइंड औयल बैड कोलैस्ट्रौल को बढ़ाता है और घी गुड कोलैस्ट्रौल को बढ़ाता है. इसे खाने से इम्युनिटी भी बढ़ती है, याददाश्त बढ़ती है और शरीर भी मजबूत बनता है.

अखरोट: ये ब्रेन कन्फ्यूजन दूर कर एकाग्रता बढ़ाते हैं. मेटाबोलिज्म तेज कर वेट लौस करते हैं. ओमेगा 3 की वजह से ये बौडी के लिए ऐंटीऔक्सीडैंट का काम करते हैं.

गुड़: इस की मिठास नैचुरल है और चीनी के मुकाबले यह बहुत ही अच्छा और पोषक स्वीटनर है. इस में कैल्सियम, फाइबर, आयरन, विटामिन बी होता है. गुड़ का सेवन करने से ऐनीमिया की प्रौब्लम खत्म होती है और यह इनडाइजेशन में भी हैल्पफुल है. किशमिश या हनी का भी उपयोग कर सकते हैं.

मुलेठी: यह गैस्ट्रिक, अल्सर, हैडेक, स्ट्रेस, वीक इम्युनिटी, पेन, गठिया, मेनोपौज और कोलैस्ट्रौल कंट्रोल में काम लाई जाती है. कुकिंग में भी इस का इस्तेमाल करना बौडी को हर तरह से स्वस्थ रखने में मदद करती है.

आप इन सभी का उपयोग मिठाई जैसेकि लड्डू, बर्फी, पिन्नी बनाने में कर सकते हैं और त्योहारों पर अपने और अपने परिवार को वायरस से बचा सकते हैं.

इन सभी फूड्स को आप अपनी डेली डाइट में भी शामिल कर सकते हैं जैसे:

- तिल को पानी या दूध के साथ लेने से कभी कैल्सियम कम होने की समस्या नहीं होती खासकर महिलाओं को इस का सेवन जरूर करना चाहिए.
- खाने के पहले खजूर खाने से खाना कम खाया जाता है और पचता भी जल्दी है. मीठे में चौकलेट, कैंडी, केक, खाने की जगह खजूर खाना सेहत के लिए अच्छा है. इस से वेट भी मैनेज होता है.
- खाना खाने के बाद गुड़ खाने से पाचन अच्छा होता हैं. गरम पानी के साथ खाने से पेट से रिलेटेड प्रौब्लम्स दूर होती हैं और वेट लौस भी होता है.
- कोकोनट को घिस कर सलाद के साथ लिया जा सकता है. जिन्हें दूध से ऐलर्जी हो वे कोकोनट का दूध बना कर ले सकते हैं. कोकोनट का दूध नौर्मल दूध से बहुत ज्यादा न्यूट्रिशंस से भरा होता है.
- घी खाने से कभी वेट नहीं बढ़ता. बहुत सी महिलाएं इसे नजरअंदाज करती हैं और फिर गठिया की शिकार हो जाती हैं. रोज 1-2 चम्मच घी, दाल, सब्जी, चावल, पुलाव, रोटी, मिठाई आदि में डाल कर खाएं. खाने में गाय का घी उत्तम होता है.

- संकल्प शक्ति

लाइफस्टाइल गुरु एंड फाउंडर औफ गुडवेज फिटनैस ●

BC
BHIKHARAM CHANDMAL

'Celebrating the true essence of life'

दशहरा व दिपावली की हार्दिक शुभकामनाएं

BHUJIA | NAMKEEN
SNACKS | SWEETS | PAPAD

Atoot Bandhan

Shubh Labh

Sath-Sath

Parampara

Khushiya

Badhai

Sanskriti

Utsav

Rajwadi Soan Papdi
Available in
900g, 400g & 200g Packs

Kesar Soan Papdi
Available in
400g & 200g Packs

Coconut Soan Papdi
Available in
400g & 200g Packs

Lubhavani Soan Papdi
Available in
900g, 400g & 200g Packs

Gulab Jamun
Available in
1kg & 500g Tin Packs

Rasgulla
Available in
1kg & 500g Tin Packs

Royal Mixture

Badam Lachha Mixture

Falahari

Kahata Meetha

Navratan Mixture

Rajbhog
Available in
1kg Tin Pack

Kesariya Cham Cham
Available in
1kg Tin Pack

Kaju Roll
Available in
400g Pack

Kaju Katli
Available in
500g & 400g Packs

Mango Delight
Available in
400g Pack

Dry Petha
Available in
400g Pack

Dodha Burfee
Available in
400g Pack

Milk Cake
Available in
400g Pack

Available on amazon & Flipkart

SWAD KI ASLI PAHCHAAN BC

BHIKHARAM CHANDMAL, BIKANER

BIKANERI HERITAGE
BHIKHARAM CHANDMAL
BIKANERWALA

website : www.bhikharamchandmal.in email : bcsons@gmail.com, Mobile: 09001990696, 8963000827, 9950001416

jaya

साथी

पति की असमय मौत के बाद प्रिया आखिर क्यों यह मानने को तैयार नहीं थी कि उस के पति अब इस दुनिया में नहीं हैं...

प्रिया मोबाइल पर कुछ देख रही थी. उस की नजरें झुकी हुई थीं और मैं एकटक उसे निहार रहा था. कौटन की साधारण सलवारकुरती और ढीली बंधी चोटी में भी वह बेहद खूबसूरत लग रही थी. गले में पतली सी चेन, माथे पर छोटी काली बिंदी और हाथों में पतलेपतले 2 कंगन, बस इतना ही शृंगार किया था उस ने. मगर उस की वास्तविक खूबसूरती उस के होंठों की मुसकान और चेहरे पर झलक रहे आत्मविश्वास की चमक में थी. वैसे लग रहा था कि वह विवाहित है. उस की मांग में सिंदूर की हलकी सी लाली नजर आ रही थी.

मैं ने गौर से देखा. प्रिया 20-21 साल से अधिक की नहीं थी. मैं भी पिछले साल ही 30 का हुआ हूं. मुझे प्रिया से मिले अभी अधिक समय नहीं हुआ है. 5-6 घंटे ही बीते हैं जब मैं ने मुंबई से रांची की ट्रेन पकड़ी थी.

स्टेशन पर भीड़ थी. सब के चेहरे पर मास्क और माथे पर पसीना छलक रहा था. सब अपनेअपने बीवीबच्चों के साथ सामान कंधों पर लादे अपने घर जाने की राह देख रहे थे. ट्रेन के आते ही सब उस की तरफ लपके. मेरी रिजर्वेशन थी. मैं अपनी सीट खोजता हुआ जैसे ही आगे बढ़ा कि एक लड़की से टकरा गया. वह किसी को ढूंढ़ रही थी, इसलिए हड़बड़ी में थी.

अपनी सीट के नीचे सामान रख कर मैं बर्थ पर पसर गया. तभी वह लड़की यानी प्रिया मेरे सामने वाली बर्थ पर आ कर बैठ गई. उस ने अपने सामान में से बोतल निकाली, मास्क हटाया और गटागट आधी बोतल पानी पी गई. मैं उसी की तरफ देख रहा था. तभी उस की नजर मुझ से मिली. उस ने मुसकराते हुए बोतल बंद कर के रख ली.

"आप को कहां जाना है?" मैं ने सीधा सवाल पूछा जिस का उस ने सपाट सा जवाब दिया, "वहीं जहां ट्रेन जा रही है," कह कर वह फिर मुसकरा दी.

"आप अकेली हैं?"

"नहीं, भैयाभाभी हैं साथ में. वे बगल के डब्बे में हैं. मेरी सीट अलग इस डब्बे में थी, इसलिए इधर आ गई. वैसे अकेले तो आप भी दिख रहे हैं," उस ने मेरा ही सवाल मेरी तरफ उछाल दिया.

"हां मैं तो अकेला ही हूं अब अपने घर रांची जा रहा हूं. मुंबई में अपनी छोटी सी दुकान है, मुझे लिखनेपढ़ने का शौक है. इसलिए दुकान में बैठ कर पढ़ाई भी करता हूं. लौकडाउन के कारण कामधंधा नहीं चल रहा था, इसलिए सोचा कि घर से दूर अकेले रहने से अच्छा है अपने गांव जा कर अपनों के बीच रहूं."

"यही हाल इस ट्रेन में बैठे हुए सभी मजदूरों का है. नेताओं ने सांत्वना तो बहुत दी, मगर वास्तव में मदद कहीं नजर ही नहीं आती. भैयाभाभी मजदूरी करते हैं जो अब बंद हैं. मेरा एक छोटामोटा बुटीक था. घर से ही काम करती थी, पर आजकल कोई काम नहीं मिल रहा. तभी हम ने भी गांव जाने का फैसला किया. हम 2 दिन ट्रेन की राह देखदेख कर लौट चुके हैं. कल तो ट्रेन ही कैंसिल हो गई थी. मगर मैं ने हिम्मत नहीं हारी और देखो आज ट्रेन मिल गई तो घर भी पहुंच ही जाएंगे."

हमारे कोच के ऊपर की दोनों बर्थ पर 2 बुजुर्ग अंकलआंटी थे. उन के नीचे 2 अधेड़ थे. चारों आपस में ही बातचीत में मगन थे. इधर मैं और प्रिया भी लगातार बातें करने लगे.

"तुम्हारे घर में और कौनकौन है प्रिया?"

"मेरे पति, सासससुर, काका ससुर और 1 छोटा देवर. मांबापू, भैयाभाभी और छोटी बहन भी पास में ही रहते हैं."

"अच्छा पति क्या करते हैं?"

"कंप्यूटर सिखाते हैं बच्चों को भी और मुझे भी."

"बहुत अच्छा."

"अच्छा यह बताओ तुम्हारा पति गांव में है और तुम शहर में. वे शहर क्यों नहीं आते?"

"उन्हें गांव ही भाता है. मुझ से मिलने आते रहते हैं न. कोई दिक्कत नहीं हमें. हम एकदूसरे से बहुत प्यार करते हैं. वे मेरे बचपन के साथी हैं. हम पढ़े हैं. मेरे कहने पर मांबापू ने उन्हीं से मेरी शादी करा दी और अब वे मेरे जीवनसाथी हैं. जब तक जीऊंगी हमारा साथ बना रहेगा. आज भी मैं उन्हें साथी कहती हूं. ऐसा साथी जो कभी साथ न छोड़े. वे रोज सपने में भी आते हैं और मुझे बहुत हंसाते भी हैं. तभी तो मैं इतनी खुश रहती हूं."

"क्या बात है, पति रोज सपनों में आते हैं," कह कर मैं मुसकरा पड़ा और बोला, "मैं तो मानता हूं सच्चा प्यार गांवों में ही देखने को मिलता है. शहरों की भीड़ में तो लोग खो जाते हैं."

"सही कह रहे हो आप."

"खाली समय में क्या करती हो?"

"मैं फिल्में बहुत देखती हूं."

"अच्छा कैसी फिल्में पसंद हैं तुम्हें?"

"डरावनी फिल्में तो बिलकुल पसंद नहीं हैं. रोनेधोने वाली फिल्में भी नहीं देखती. ऐसी फिल्में देखती हूं, जिन में न टूटने वाला प्यार हो. एकदूसरे के लिए पूरी जिंदगी इंतजार करने का दर्द हो. आप कैसी फिल्में देखते हो?"

"मैं तो हंसीमजाक वाली और मारधाड़ वाली फिल्में देखता हूं. पौलिटिक्स पर बनी फिल्में भी देख लेता हूं."

"पौलिटिक्स और नेताओं से तो मैं दूर रहती हूं. नेताओं ने आज तक किया ही क्या है? भोलीभाली जनता का खून चूसचूस कर अपने बंगले और बैंक बैलेंस ही तो खड़े किए हैं."

"बात तो तुम ने सोलह आने सही कही है."

प्रिया की हर बात में खुद पर भरोसा और हंस कर जीने की ललक साफ दिख रही थी. मुझे उस की बातें अच्छी लग रही थीं. हम ने स्कूल के किस्सों से ले कर सीरियलों और फिल्मों तक की सारी बातें कर लीं. यहां तक कि सरकार और राजनेताओं के ढकोसलों पर भी लंबी चर्चा हुई.

इस बीच प्रिया ने घर की बनी मट्ठी खिलाई. खिलाने से पहले उस ने सैनिटाइजर की कुछ बूंदें मेरे हाथों पर डालीं. मैं मुसकरा उठा.

इस के बाद मैं ने भी उसे अपने हाथ के बने बेसन के लड्डू खिलाए. हम दोनों के बीच अच्छी ट्यूनिंग हो गई थी.

आधे से ज्यादा सफर बीत चुका था. अचानक ट्रेन की गति धीमी हुई और डाल्टनगंज स्टेशन पर आ कर रुक गई. डाल्टनगंज झारखंड का एक छोटा सा स्टेशन है. मैं ट्रेन से उतर कर इधरउधर देखने लगा. जल्द ही मुझे पता चला कि हमें ट्रेन बदलनी पड़ेगी. किसी तकनीकी खराबी के कारण यह ट्रेन आगे नहीं जा सकती. मैं ने प्रिया को सारी जानकारी दे दी. वह भी अपने भैयाभाभी के साथ उतर कर प्लेटफौर्म पर बैठ गई. अगली ट्रेन दूसरे प्लेटफार्म से मिलनी थी और वह भी 2-3 घंटे बाद.

हम तय प्लेटफौर्म पर पहुंच कर ट्रेन का इंतजार करने लगे. धूप बहुत तेज थी. गला सूख रहा था. अब तक साथ लाया पानी भी खत्म हो चुका था. हम ने सुना था कि ट्रेन में पानी मिलेगा, मगर मिला नहीं.

करीब 4 घंटे बाद दूसरी ट्रेन आई जो बिलकुल भरी हुई थी. प्लेटफौर्म पर बैठे सभी मजदूर सोशल डिस्टैंसिंग भूल कर ट्रेन पकड़ने लपके. सब को पता था कि यह ट्रेन छूटी तो रात प्लेटफौर्म पर गुजारनी पड़ेगी.

भैयाभाभी के साथ प्रिया भी चढ़ने की कोशिश करने लगी. इधर मैं भी बगल वाले डब्बे में चढ़ चुका था. तभी मैं ने देखा कि भैयाभाभी के बाद जैसे ही प्रिया चढ़ने को हुई कि कोई बदतमीज व्यक्ति उस को गलत तरीके से छूते हुए धक्का दे कर खुद चढ़ गया. प्रिया एकदम से छिटक गई. उस मजदूर की हरकत पर मुझे बहुत गुस्सा आया.

जिस तरह गंदे ढंग से उस ने प्रिया को छुआ था, मेरा वश चलता तो वहीं उस का सिर फोड़ देता.

ट्रेन ने चलने के लिए सीटी दे दी थी. मगर प्रिया चढ़ नहीं पाई. वह प्लेटफार्म पर दूर खड़ी रह गई जबकि उस के भैयाभाभी धक्के के साथ बोगी के अंदर चले गए थे. मैं गेट पर खड़ा था. उसे अकेला देख कर मैं ने एक पल को सोचा और तुरंत ट्रेन से उतर गया. प्रिया मेरी हरकत देख कर चौंक गई फिर दौड़ कर आई और मेरे गले लग गई. उस की आंखों में आंसू थे.

मैं ने उसे दिलासा दिया, "रोते नहीं प्रिया. मैं हूं न. मैं तुम्हें तुम्हारे घर तक सुरक्षित पहुंचा दूंगा तभी अपने घर जाऊंगा. तुम जरा भी मत घबराओ."

प्रिया एकटक मेरी तरफ देखती हुई बोली, "एक अजनबी हो कर इतना बड़ा एहसान?"

"पागल हो क्या? यह एहसान नहीं. हमारे बीच इन कुछ घंटों में इतना रिश्ता तो बन ही गया है कि मैं तुम्हारी केयर करूं."

"कुछ घंटों में तुम ने ऐसा गहरा रिश्ता बना लिया?"

"ज्यादा सोचो नहीं. चलो अब तुम आराम से बैठ जाओ. मैं पानी का इंतजाम कर के आता हूं."

प्रिया को बैंच पर बैठा कर मैं पानी लेने चला गया. किसी तरह पानी की बोतल मिली. उसे ले कर लौटा तो देखा कि प्रिया हर बात से बेखर अपने में खोई जमीन की तरफ एकटक देख रही थी. उस के पास एक गुंडा सा लड़का खड़ा था जो उसे घूरे जा रहा था.

मैं जा कर प्रिया के सामने खड़ा हो गया और बातें करने लगा. फिर मैं ने खा जाने वाली नजरों से उस लड़के की तरफ देखा. वह तुरंत मुंह फेर कर दूसरी तरफ चला गया. अब मैं प्रिया की बगल में थोड़ी दूरी बना कर बैठ गया.

"लो प्रिया, पानी पी लो. मैं 2 बोतल पानी ले आया हूं."

"थैंक्यू."

उस ने मुसकरा कर बोतल ली, मगर आंखों में घर पहंचने की चिंता भी झलक रही थी. भूख और थकान से उस का चेहरा सूख रहा था.

उस का मन बदलने के लिए मैं उस के गांव और घर वालों के बारे में पूछने लगा. वह मुझे विस्तार से अपनी जिंदगी और घरपरिवार के बारे में बताती रही. 2-3 घंटे ऐसे ही बीत गए.

शाम का धुंधलका अब रात की कालिमा में तबदील हो चुका था. प्रिया को जम्हाई लेता देख मैं बैंच से उठ गया और प्रिया से बोला, "बैंच पर आराम से सो जाओ. मैं जाग हुआ हूं. तुम्हारा और सामान का ध्यान रखूंगा."

"अरे ऐसे कैसे? नींद तो तुम्हें भी आ रही होगी न."

"नहीं मेरी तो आदत है देर रात तक जागने की. मैं देर तक जाग कर पढ़ता हूं. चलो तुम सो जाओ."

प्रिया सो गई. मैं बगल की बैंच पर बैठ गया. 2-3 घंटे बाद मैं भी ऊंघने लगा. बैठेबैठे कब हलकी सी नींद लग गई, पता ही नहीं चला. अचानक झटका सा लगा और मेरी आंखें खुल गईं. देखा प्रिया की बैंच पर एक और मजदूर बैठ गया है और गंदी व ललचाई नजरों से उस की तरफ देख रहा है. उस के हाथ प्रिया के पैरों को छू रहे थे. प्रिया नींद में थी. मैं एकदम से उठ बैठा और उस मजदूर पर चिल्ला पड़ा, "देखते नहीं वह सो रही है. जबरदस्ती आ कर बैठना है तुम्हें... उसे यहां से."

मेरा गुस्सा देख कर वह भाग गया. मुझे महसूस हो गया कि इस दुनिया में अकेली लड़की को देख कर लोगों की लार टपकने लगती है. इसलिए मुझे ज्यादा सावधान रहना होगा.

मैं एकदम सामान ले कर उसी बैंच पर आ कर बैठ गया, जिस पर प्रिया सोई हुई थी. अब तक मेरी आवाज सुन कर वह भी उठ कर बैठ गई थी.

फिर रातभर हम बैठ कर बातें करते रहे. भूख भी लग रही थी, मगर प्लेटफौर्म पर खानेपीने का इंतजाम नहीं था.

सुबह के समय प्रिया फिर सो गई. इस बीच चोरीछिपे एक कचौड़ी बेचने वाला प्लेटफौर्म पर आया तो मैं ने जल्दी से 8-10 कचौड़ियां खरीदीं और प्रिया को उठा दिया. दोनों ने बैठ कर नाश्ता किया. फिर दोपहर तक हमें खाने को कुछ नहीं

मिला. रांची जाने वाली एक ट्रेन आई, हम उस में चढ़ गए. भीड़ काफी थी. मौका देख कर 1-2 आवारा टाइप के लड़कों ने प्रिया के साथ बदतमीजी की कोशिश भी की, मगर मैं हर वक्त उस के आगे ढाल बन कर खड़ा रहा.

किसी तरह हम रांची जंक्शन पर उतर गए. प्रिया का घर वहां से 2 घंटे की दूरी पर था. जाने के लिए कोई साधन भी नजर नहीं आ रहा था. हम करीब आधे 1 घंटा परेशान रहे. तभी हमें एक जीप दिखाई दी. उस में 2 लोग और बैठे थे. मेरे द्वारा विनती किए जाने पर उन लोगों ने हमें पीछे बैठा लिया और हमें हमारे गंतव्य से करीब 2 किलोमीटर की दूरी पर उतार दिया. ₹2 हजार भी लिए. प्रिया के मना करने के बावजूद मैं ने अपने पास से रुपए दे दिए. अब हमें अंधेरे में दोढाई घंटे पैदल चलना था और वह भी कच्चीपक्की सड़कों पर.

किसी तरह हम ने वह रास्ता भी तय कर

लिया और प्रिया के घर पहुंच गए. सब बहुत खुश थे. प्रिया की मां ने मुझे बैठने को कुरसी दी और अंदर से पानी ले आईं. तब तक प्रिया ने ट्रेन से उतरने से ले कर अब तक की सारी कहानी सुना दी. फिर घर वालों ने उसे अंदर नहाने भेज दिया और मुझे चायनाश्ता ला कर दिया.

चाय पीतेपीते मैं ने पूछा, "प्रिया के पति कहां हैं ? पास में ही रहते हैं न ? प्रिया ने बताया था कि ससुराल और मायका आसपास है. वे दिख नहीं रहे."

प्रिया की मां और भाई ने एकदूसरे की तरफ देखा. तब तक भाभी कहने लगीं, "प्रिया के पति जिंदा कहां हैं ? शादी के सप्ताह भर बाद ही गुजर गए थे."

मैं चौंक पड़ा, "पर रास्ते में तो उस ने मुझे बताया कि उस के पति उस से बहुत प्यार करते हैं. उस से मिलने शहर भी आते रहते हैं."

"ये सारी कहानियां प्रिया ने मन ने बनाई हैं. वह पति को खुद से अलग करने को तैयार ही नहीं. वह अब भी 2 साल पहले की दुनिया में ही जी रही है. उसे लगता है जैसे उस का साथी आसपास ही है. सपनों के साथसाथ सच में भी मिलने आता है. पर भैया आप ही सोचो, जो चला गया वह भला लौट कर आता है कभी ? उस का मन बदलने के लिए हम उसे शहर ले गए थे. हम ने उस से दूसरी शादी करने को भी कहा, पर वह अपनी कल्पना की दुनिया में ही खुश है. कहती है कि जैसे भी हो सारी उम्र अपने साथी के साथ ही रहेगी."

प्रिया की मां कहने लगीं, "ऐसा नहीं है बेटा कि वह रोती ही रहती है, उलटा वह तो पति की यादों के साथ खुश भी रहती है. अपना काम भी पूरी मेहनत से करती है. इसलिए हम लोगों ने भी उसे इसी तरह जीने की छूट दे दी है."

उन की बात सुन कर मैं भी सिर हिलाने लगा, "यह तो बिलकुल सच है कि वह खुश रहती है, क्योंकि उस ने अपने साथी से बहुत गहरा प्रेम किया है. बस वह हमेशा खुश रहे इतना ही चाहता हूं. अच्छा मांजी मैं चलता हूं."

"बेटा इतनी रात कहां जाओगे ? तुम आज यहीं रुक जाओ. कल चले जाना."

"जी."

मैं रुक तो गया पर सारी रात प्रिया का चेहरा ही मेरी आंखों के आगे नाचता रहा. मेरे लिए प्रिया की जिंदगी दिल को छू लेने वाली एक ऐसी कहानी थी जिसे मैं कभी भूल नहीं सकता.

अब मुझे लौटना था पर प्रिया से दूर जाने को मन नहीं कर रहा था.

सुबहसुबह मैं निकलने लगा तो प्रिया मेरे पास आ गई और बोली, "एक अनजान जो न मेरा पति था, न भाई और न प्रेमी फिर भी हर पल उस ने मेरी रक्षा की. उसे आज रुकने को भी नहीं कह सकती. उस से दोबारा कब मिलूंगी यह भी नहीं जानती, पर सिर्फ इतना चाहती हूं कि वह उम्रभर खुश रहे और ऐसे ही सच्चे दिल से दूसरों का सहारा बने," कह कर प्रिया ने मेरा हाथ पकड़ लिया.

मेरी नजरें प्रिया से बहुत कुछ कह रही थीं. मगर जबान से मैं सिर्फ इतना ही कह सका, "अपना खयाल रखना प्रिया, क्योंकि मेरी जिंदगी में तुम्हारी जगह कोई नहीं ले सकता... और हां जिंदगी में कभी किसी भी पल मेरी याद आए तो मेरे पास आ जाना. मैं इंतजार करूंगा."

प्रिया एकटक मुझे देखती रह गई. मैं मुसकरा कर आगे बढ़ गया.

घर लौटते समय मेरे दिल में बस एक प्रिया ही थी और मैं जानता हूं मुझे उस का इंतजार हमेशा रहेगा. मैं नहीं जानता वह अपने साथी को छोड़ कर मेरे पास आएगी या नहीं, लेकिन मैं हमेशा उस का साथी बनने को तैयार रहूंगा. ●

कोरोनाकाल में वर्क फ्रौम होम का चलन क्या बढ़ा, वीकैंड पर मस्ती लोग एक तरह से भूल ही चुके हैं...

वीकैंड मस्ती अब कल की बात

मेघा और सचिन दोनों ही निजी कंपनी में काम करते हैं. दोनों ही रोज लगभग एक ही समय घर से निकलते थे. शाम को मेघा जल्दी आ जाती थी और सचिन 8 बजे तक आता था. दोनों अपने लिए समय नहीं निकाल पाते थे. ढंग से खाना भी नहीं हो पाता था. उन की किचन में खाना बनाने का सामान कम और औनलाइन खाना भेजने वाली साइटों के फोन नंबर अधिक लिखे होते थे. वे स्वाद को बदलने के लिए साइट बदलबदल कर खाना मंगाते थे. उन के लिए वीकैंड ही सब से खुशहाल भरा होता था. शनिवार और रविवार सब से बड़ी खुशी लाता था.

मेघा कहती है, "शनिवार की सुबह देर तक सोने का मौका मिलता था तो लगता था कि जीवन की सारी खुशियां मिल गई हों. वीकैंड में ही हम मनपसंद खाना बनाते थे."

शालिनी और रमेश दोनों ही मल्टीनैशल कंपनी में काम करते थे. दोनों की नई शादी हुई थी. 1 साल बीत गया. बढ़ती उम्र में शादी हुई थी तो घर वालों को लग रहा था कि बच्चा जल्दी हो जाना चाहिए नहीं तो आगे दिक्कत हो सकती है. घर वालों का दबाव पड़ रहा था. शालिनी और रमेश घर वालों के दबाव में डाक्टर को दिखाने गए. डाक्टर ने पतिपत्नी के वर्किंग स्टाइल को समझा और देखा कि दोनों कितना समय साथ गुजारते हैं. डाक्टर ने दोनों को सलाह दी कि तनावमुक्त हो कर कुछ वीकैंड साथ बिताएं. कुछ दिनों में उन के घर खुशियां आ गईं.

कोरोना काल में 'वर्क फ्रौम होम' और 'क्वारंटाइन' शनिवार और रविवार की वीकैंड मस्ती को पूरी तरह से खत्म कर चुके हैं. इस वजह से घरों में तनाव बढ़ने लगा हैं. लोगों में मानसिक बीमारियां फैलने लगी हैं, जो लोग वीकैंड और छुट्टियों का इंतजार करते थे आज वे

इन के खत्म होने और फिर से औफिस वर्किंग का इंतजार कर रहे हैं. अब घर में रहना उन को कैद सा लगने लगा है. परिवार में आपस में तनाव का माहौल बढ़ रहा है. संयुक्त परिवार होने से यह बात और भी बिगड़ रही है. अकेले परिवारों की भी परेशानियां कम नहीं हैं.

वीकैंड का क्रेज

वीकैंड यानी शनिवार और रविवार की छुट्टी का क्रेज कुछ साल पहले तक बहुत होता था. शनिवार और रविवार की छुट्टी को वीकैंड बना कर एक पैकेज की तरह पेश किया गया था. मल्टीनैशनल कंपनियों के इस चलन को देशी कंपनियों के कर्मचारी बहुत ललचाई नजरों से देखते थे. उन को लगता था कि मल्टीनैशनल कंपनियां अपने कर्मचारियों का बहुत ध्यान रखती हैं. मल्टीनैशनल कंपनियों ने भी वीकैंड के इस क्रेज को ऐसे प्रचारित किया था कि वेतन से अधिक इस का लालच कर्मचारियों को हो गया था. नए लोग जब मल्टीनैशनल कंपनी में जौब करते थे तो अपने साथियों को फख्र के साथ

बताते थे कि हमारे यहां 'फाइव डे वीक' होता है. 2 दिन की छुट्टी में वीकैंड आराम से कटता है.

नहीं रहा क्रेज

देशी कंपनियों में जहां केवल रविवार को छुट्टी मिलती थी वह "सौतिहा डाह" से वीकैंड मनाने वालों को देखते थे. वीकैंड का चलन धीरेधीरे तेज होने लगा. देशी कंपनियों ने भी खुद को मल्टीनैशनल बनाने के लिए वीकैंड का चलन शुरू किया. देशी कंपनियां वेतन में भले ही मल्टीनैशनल कंपनियों का मुकाबला नहीं करती थी पर वीकैंड में वे मल्टीनैशनल कंपनियों का मुकाबला करने लगीं. एक दिन की छुट्टी को 'वर्किंग आवर' यानी 'काम के घंटे' बढ़ा कर पूरा किया जाने लगा. पहले साढ़े 9 से साढ़े 5 की औफिस जौब में कर्मचारी को 8 घंटे काम करना पड़ता था. जिन जगहों में शिफ्ट में काम होता था वहां भी एक शिफ्ट 8 घंटे की होती थी.

वीकैंड देने वाली कंपनियों में 'वर्किंग आवर' शाम 7 बजे तक कर दिया. इस तरह से हर दिन डेढ़ घंटा कर्मचारी को ज्यादा काम करना पड़ने लगा. इस तरह से शनिवार को एक दिन छुट्टी देने के एवज में कर्मचारियों से रोज डेढ़ घंटे अधिक काम लेना शुरू हो गया. देशी कंपनियों ने एक दिन की अतिरिक्त छुट्टी के एवज में तमाम और बोझ भी कर्मचारियों पर लाद दिए. वीकैंड का यह क्रेज कुछ ही दिनों में सिर से उतरने लगा. तब तक सरकारी कर्मचारियों में भी यह सुविधा शुरू होने लगी. उत्तर प्रदेश में सब से पहले सचिवालय में काम करने वालों को 'फाइव डे वीक' शुरू किया गया. बैंकों में भी माह में 2 सप्ताह वीकैंड रहता है.

कोरोना ने खत्म किया क्रेज

जब भी कोई चीज जरूरत से ज्यादा मिलती है तो वह नुकसान ही करती है. यही हाल वीकैंड का भी हुआ. 2020 के मार्च माह से अगस्त माह के बीच पूरे देश में पहले 3 माह का लौकडाउन रहा. इस के बाद वीकैंड में लौकडाउन होने लगा. औफिस और दूसरे कार्यस्थल बंद हो गए. इस दौरान लोगों को घर से काम करना पड़ रहा है. आने वाले दिनों में भी जारी रहेगा. ऐसे में घर से ही 'वर्क फ्रौम होम' शुरू हो गया. यहां पर कामकाजी महिलाओं तक को दिक्कत आने लगी. दिक्कत की सब से बड़ी वजह यह रही कि पति का औफिस और बच्चों का स्कूल भी औनलाइन हो गया. ऐसे में एक ही घर और एक ही छत के नीचे रहते हुए भी आपस में बात करने का कोई मौका नहीं मिलता है.

पहले जैसी बात कहां

आकांक्षा जैन बताती हैं, "औफिस से काम करने का यह लाभ था कि घर आ कर जो भी समय बचता था उस में केवल घरपरिवार की बातें होती थीं. अब वर्क फ्रौम होम में घर में रहते हुए भी घर वालों के लिए समय नहीं मिल पाता है. यहां औफिस के काम का कोई तय समय नहीं होता. 3-4 घंटे केवल जूम मीटिंग्स में निकल जाते हैं. छोटे घरों में यह दिक्कत होती है कि अगर 3 लोग वर्क फ्रौम होम करने लगे तो जगह कम पड़ने लगती है. मीटिंग के अलावा बहुत सारे काम करने पड़ते हैं. मल्टीनैशनल कंपनियों में रात के समय भी काम करने को कहा जाता है जो एक तरह से परेशानी का सबब बनने लगा है. औफिस में 7-8 घंटे काम करने के लिए जो माहौल और सुविधाएं मिलती थीं वे घर में नहीं मिल पाती हैं. ऐसे में वर्क फ्रौम होम केवल एक विकल्प है. यह औफिस का स्थान नहीं ले सकता, क्योंकि वर्क फ्रौम होम में औफिस के काम जैसी गुणवत्ता नहीं आती है."

शनिवाररविवार खत्म होने से नैगेटिव इंपैक्ट

औन लाइन प्रोफैशनल नैटवर्क लिंक्डइन के एक सर्वे में यह पाया गया है कि करीब 50 फीसदी कामकाजी महिलाएं कोरोना के कारण अधिक दबाव महसूस कर रही है. वे केवल शारीरिक श्रम की वजह से ही नहीं भावनात्मक रूप से भी खुद को परेशान महसूस कर रही हैं. इस सर्वे में 47 फीसदी महिलाओं और 38 फीसदी पुरुषों ने यह बात स्वीकार की. 27 जुलाई से 23 अगस्त 2020 के बीच यह सर्वे किया गया था. इस में 25 सौ से अधिक प्रोफैशनल्स के साथ बात हुई थी. सर्वे में कामकाजी मांओं और कामकाजी महिलाओं दोनों को शामिल किया गया. कामकाजी मांओं ने कहा कि कोरोनाकाल में बच्चों की देखभाल को ले कर चुनौतियां सब से अधिक सामने आईं. वर्क फ्रौम होम में शनिवाररविवार की छुट्टी खत्म हो गई, जिस से उन के व्यवहार में नैगेटिव भाव देखने को मिलने लगे.

महिलाओं और पुरुषों के अलगअलग नजरिए से देखें तो पता चलता है कि 31 फीसदी महिलाओं को पूरे समय बच्चों की देखभाल करनी पड़ी. पहले स्कूल और औफिस खुलने से बच्चों का काफी समय उधर गुजर जाता था. केवल 17 फीसदी पुरुषों ने ही बच्चों को संभालने में पत्नी की मदद की. 44 फीसदी महिलाओं ने माना कि बच्चों की देखभाल करने में उन को वर्किंग आवर से अधिक काम करना पड़ा. 25 फीसदी पुरुषों ने माना कि बच्चों की देखभाल में उन को अपने वर्किंग आवर से अधिक काम करना पड़ा. 20 फीसदी महिलाओं ने माना कि बच्चों की देखभाल के लिए उन को परिवार के सदस्यों या मित्रों पर निर्भर रहना पड़ा. 32 फीसदी पुरुषों ने माना कि वे बच्चों की देखभाल के लिए दूसरों पर निर्भर रहे.

वर्क फ्रौम होम में बढ़ गए काम के घंटे

शनिवार और रविवार सहित वर्क फ्रौम होम में काम करते समय वर्किंग आवर बढ़ गए. 46 फीसदी महिलाओं ने माना कि यहां उन्हें देर तक काम करने की जरूरत होती है. ज्यादा काम करने के बाद भी काम की गुणवत्ता अच्छी नहीं होती है. 42 फीसदी महिलाओं ने माना कि बच्चों के घर में होने के कारण वे काम पर पूरी तरह से ध्यान नहीं दे पाती हैं. इन वजहों से शनिवार और रविवार की छुट्टी का अब कोई क्रेज नहीं रह गया है, बल्कि यह तनाव का कारण बन गई है. अब उन्हें इस बात का इंतजार रहता है कि कब छुट्टियां खत्म हों, वे औफिस जा सकें.

आकांक्षा जैन कहती हैं कि सप्ताह में 2 दिन हमें औफिस जाने के लिए कहा गया है. अब मुझे वही 2 दिन वीकैंड से लगने लगे हैं. शनिवार और रविवार का हमारे लिए कोई क्रेज नहीं रह गया है.

-शैलेंद्र सिंह ●

दोस्त कौन अच्छे कौन सच्चे

कहते हैं हर दर्द की दवा होते हैं दोस्त, मगर कब और किस मोड़ पर सच्चे दोस्त की पहचान करें, यह जानना बेहद जरूरी होता है...

सच ही कहा है अच्छा दोस्त वह नहीं होता जो मुसीबत के समय उपदेश देने लगे वरन अच्छा दोस्त वह होता है, जो अपने दोस्त के दर्द को खुद महसूस करे और बड़े हलके तरीके से दोस्त के गम को कम करने का प्रयास करे. यह एहसास दिलाए जैसे यह गम तो कुछ है ही नहीं. लोग तो इस से ज्यादा गम हंसतेहंसते सह लेते हैं.

वैसे भी सही रास्ता दिखाने के लिए किताबें हैं, उपदेश देने के लिए घर के बड़े लोग हैं और उलाहने दे कर दर्द बढ़ाने के लिए नातेरिश्तेदार हैं. ये सब आप को आप की गलतियां बताएंगे, उपदेश देंगे पर जो दोस्त होता है वह गलतियां नहीं बताता, बल्कि जो गलती हुई है उसे कुछ समय को भुला कर दिमाग शांत करने का रास्ता बताता है. आप के सारे तनाव को बड़ी सहजता से दूर करता है.

तभी तो कहा जाता है कि पुराना दोस्त वह नहीं होता जिस से आप तमीज से बात करते हैं वरन पुराना दोस्त तो वह होता है, जिस के साथ आप बदतमीज हो सकें. दोस्ती का यही उसूल होता है कि अपने दोस्त के गमों को आधा कर दे और खुशियों को दोगुना. केवल पुराने दोस्त ही ऐसे होते हैं, जो हमें और हमारे एहसासों को गहराई से समझने और महसूस करने में सक्षम होते हैं.

सच है कि दोस्ती का रिश्ता बहुत ही प्यारा और खूबसूरत होता है. सच्चे दोस्त आप को भीड़ में अकेला नहीं छोड़ते, बल्कि आप की दुनिया बन जाते हैं. वे हमेशा आप के साथ होते हैं भले ही परिस्थितियां आप को दूर कर दें. वे आप से जुड़े रहने का कोई न कोई तरीका खोज निकालते हैं. वे आप का हौसला बनते हैं. एक समय आ सकता है जब आप के घर वाले आप को छोड़ दें, एक समय वह भी आ सकता है जब आप का बौयफ्रैंड/गर्लफ्रैंड या आप का जीवनसाथी भी आप की सोच को गलत ठहराने लगे, आप से दूरी बढ़ा ले? पर आप के सच्चे दोस्त ऐसा कभी नहीं करते. अगर दोस्तों को आप अपने मन की उलझन बताते हैं तो वे उन्हें समझते हैं क्योंकि वे आप को गहराई से समझते हैं, वे आप के अंदर झांक सकते हैं.

किसी ने कितने पते की बात कही है:

बैठ के जिन के साथ हम अपना दर्द भूल जाते हैं,

ऐसे दोस्त सिर्फ खुश नसीबों को ही मिल पाते हैं...

आज वयस्कों को दोस्तों की और ज्यादा जरूरत है, क्योंकि रिश्तेदार तो कई शहरों में बिखरे रहते हैं. मौके पर वे कभी चाह कर भी काम नहीं आ पाते तो कभी मदद करने की उन की मंशा ही नहीं होती. वे बहाने बनाने में देर नहीं लगाते. मगर सच्चे दोस्त किसी भी तरह आप की मदद करने पहुंच ही जाते हैं. इसीलिए तो कहा जाता है कि दोस्ती का धन अमूल्य होता है. यही नहीं बातचीत करने और दिल का हाल बता कर मन हलका करने के लिए भी एक साथी यानी दोस्त की जरूरत सब को होती है.

क्यों जरूरी हैं दोस्त

दोस्त कुछ नया सीखने का अवसर देते हैं. नई भाषा, नई सोच, नई कला और नई समझ ले कर आते हैं. हमें कुछ नया करने और सीखने का मौका और हौसला देते हैं. हमारे डर को भगाते हैं और सोच का दायरा बढ़ाते हैं. मान लीजिए आप का दोस्त एक कलाकार या लेखक है तो उस के साथसाथ आप भी अपनी कला निखारने का प्रयास कर सकते हैं. कुछ आप उसे सिखाएंगे तो कुछ उस से सीखेंगे भी. दोस्त आप को कठिनाइयों का सामना करने में मदद करते हैं, सही सलाह देते हैं, आप की भावनाओं को समझते हैं, अवसाद से बचाते हैं. दोस्तों के साथ आप घरपरिवार के साथसाथ कार्यालय की समस्याओं पर भी चर्चा कर सकते हैं.

दोस्त कहां और कैसे खोजें

आप उन स्थानों पर दोस्तों की तलाश करें जहां आप की रुचियां आप को ले जाती हैं. मसलन, प्रदर्शनी, फिटनैस क्लब, संग्रहालय, क्लब, साहित्यिक मंच या फिर कला से जुड़ी दूसरी संस्थाएं. आप डांस अकादमी या स्विमिंग सेंटर भी जा सकते हैं और वहां अच्छे दोस्त पा सकते हैं. ऐसी जगहों पर आप को अपने जैसी सोच वाले लोग मिलेंगे. आप सोशल नेटवर्किंग साइट्स और ब्लौग्स पर भी अपनी अभिरुचि से जुड़े दोस्तों की तलाश कर सकते हैं.

पड़ोसी हो सकते हैं अच्छे दोस्त

अकसर हम अपनी सोसाइटी या अपार्टमैंट के लोगों को भी नहीं पहचानते. आसपास रहने वाले लोगों के साथ भी हैलोहाय से ज्यादा संबंध नहीं रखेते. कभी गौर करें कि आप अपने पास रहने वाले लोगों के साथ कितनी बार संवाद करते हैं? क्या त्योहारों के मौकों पर उन्हें तोहफे देने, खुशियां बांटने या कुशलमंगल जानने जाते हैं? सच तो यह है कि हम उन्हें इग्नोर करते हैं पर वास्तव में एक पड़ोसी अच्छा दोस्त बन सकता है और आप इस दोस्त से रोजना मिल सकते हैं, साथ घूमने जा सकते हैं, बातें कर सकते हैं, कठिन समय में ये तुरंत आप की मदद को हाजिर हो सकते हैं.

औफिस में ढूंढें दोस्त

औफिस में हम अपनी जिंदगी का सब से लंबा वक्त बिताते हैं. यहां आप को समान सामाजिकमानसिक स्तर के लोगों की कमी नहीं होगी. बहुत से औप्शंस मिलेंगे. कई बार हम औफिस के लोगों से केवल काम से जुड़ी बातें ही करते हैं और औपचारिक रिश्ता ही रखते हैं पर जरा इस से आगे बढ़ कर देखें. कुछ ऐसे दोस्त ढूंढें जिन के साथ काम के सिलसिले में आप की प्रतिस्पर्धा नहीं या फिर जो आप के साथ चलना जानते हैं. ऐसे दोस्त न केवल आप के मनोबल को बढ़ाएंगे, बल्कि दिनभर के काम के बीच आप को थोड़ा रिलैक्स होने का मौका भी देंगे. यदि आप अपने औफिस के दोस्तों के प्रति ईमानदार रहते हैं और उन के सुखदुख में काम आते हैं, तो यकीन मानिए वे भी हमेशा आप का साथ देंगे.

इंटरनैट

इंटरनैट के माध्यम से आप अच्छे दोस्त ढूंढ़ सकते हैं. यह आप पर निर्भर करता है कि आप उन के साथ सालों की घनिष्ठ मित्रता के बंधन में बंधे रहना चाहते हैं या सिर्फ चैट कर मजे करना चाहते हैं खासकर विपरीतलिंगी व्यक्ति के साथ अकसर दोस्ती आकर्षणवश हो जाती है. लोग जिंदगी का मजा लेना चाहते हैं, पर इस सोच से अलग दोस्ती में घनिष्ठता और ईमानदारी रखना आप की जिम्मेदारी है.

अब सवाल उठता है कि औनलाइन दोस्त कैसे ढूंढ़ें? आज के समय में आप के पास इंटरनैट पर बहुत से औप्शंस हैं. आप स्काइप, फेसबुक, ट्विटर, डेटिंग साइट्स आदि पर दोस्त खोज सकते हैं. इस के लिए सोशल नैटवर्क पर अपने पेज को ठीक से डिजाइन करने की आवश्यकता है. इस के अलावा आप अपने कुछ विचार या मैसेज भी पोस्ट कर सकते हैं. सामाजिक और राष्ट्रीय विषयों पर अपनी बात रख सकते हैं. दूसरों के पोस्ट पर अपने कमैंट्स दे कर समान सोच वाले लोगों से संपर्क बढ़ा सकते हैं.

पुराने दोस्त हैं कीमती

यदि आप बचपन में कुछ ऐसे दोस्त बनाने में कामयाब रहे जो अब भी आप के साथ हैं तो

इस से अच्छा आप के लिए और कुछ नहीं हो सकता. यदि आप के अपने पूर्व सहपाठियों के साथ संबंध नहीं हैं तो उन्हें खोजने का प्रयास करें. आज सोशल नैटवर्क का उपयोग कर यह काम बड़ी आसानी से किया जा सकता है. कौन जानता है शायद आप भी आपसी विश्वास और स्नेह पर बने अपने पिछले दोस्ती के रिश्तों को पुनर्जीवित करने में सक्षम हो जाएं.

सब से विश्वसनीय दोस्त बचपन के दोस्त ही होते हैं. इन के साथ आप बिना किसी हिचकिचाहट अपने दुखदर्द, अपनी तकलीफें और सीक्रेट शेयर कर सकते हैं. लंगोटिया यार साधारणतया कभी धोखा नहीं देते, क्योंकि वे आप को समझते हैं. वे परिस्थितियों को देख कर नहीं, बल्कि आप के दिल की सुन कर सलाह देते हैं.

दोस्त बनाने के लिए क्या है जरूरी

आप को अजनबियों के साथ भी एक आम भाषा में अपनी भावनाएं व्यक्त करना और दूसरों

का ध्यान आकर्षित करना आना चाहिए. कुछ लोग जन्म से ही इस कला में निपुण होते हैं. सब से जरूरी है कि दूसरों में रुचि लीजिए. दूसरों के हक के लिए आवाज उठाएं. अपनी भावनाएं शेयर कीजिए तभी सामने वाला आप के आगे खुलेगा और आप को दोस्त बनाने के लिए उत्सुक होगा.

सलीकेदार कपड़े पहनें

अपने कपड़ों के प्रति सतर्क रहें. कपड़े ऐसे हों जो आप के आकर्षण को बढ़ाएं और व्यक्तित्व को उभारें. कपड़ों के साथ ही अपने अंदर से आ रही गंध के प्रति भी सचेत रहें. मुंह से बदबू या कपड़ों से पसीने की गंध न आ रही हो. हलकी खुशबू का इस्तेमाल करें. बालों को सही से संवारें. इंसान दोस्त उसे ही बनाना चाहता है जो साफसुथरा और सलीकेदार हो.

जानबूझ कर शेखी न बघारें

अकसर लोग शेखी बघारने के क्रम में झूठ का ऐसा जाल बुनते हैं कि फिर खुद ही उस में उलझ कर रह जाते हैं. इसी तरह दूसरों की नजरों में आने के लिए कुछ ऐसा न बोल जाएं जो मूर्खतापूर्ण लगे.

झगड़ा जल्दी सुलझाएं

दोस्त के साथ आप का झगड़ा हो गया है तो यह जानने की कोशिश में न उलझें कि आप में से कौन सही है और कौन दोषी है, बल्कि सुलह करने वाले पहले व्यक्ति बनें. दोस्ती को खत्म करना बहुत सरल है पर इसे बनाए रखना बहुत कठिन. लंबे और विश्वसनीय रिश्ते के लिए एक मजबूत नींव बनाना कठिन काम है, पर वह नींव आप को ही तैयार करनी है.

याद रखिए 2 लोग जिन के शौक और दृष्टिकोण विपरीत हैं कभी दोस्त नहीं बन सकते. इसलिए समान हित और सोच वालों को अपना दोस्त बनाएं और जीवन के एकाकीपन को दूर करें.

गहरी दोस्ती के राज

अपने दोस्त के लिए हमेशा खड़े रहें. यदि धन से उस की मदद नहीं कर सकते तो कोई बात नहीं, मन से उस का साथ दें. उस को मानसिक सपोर्ट दें. उस की परेशानियों को बांटें और समस्याओं को सुलझाने का प्रयास करें. जब भी उसे आप की सहायता की जरूरत पड़े तो तुरंत आगे आएं. हमेशा कोशिश करें कि सामने वाले ने आप के लिए जितना किया जरूरत पड़ने पर आप उस से बढ़ कर उस के लिए करें. इस से आप को भी संतुष्टि मिलेगी और उस के दिल में भी आप के लिए सम्मान और प्यार बढ़ेगा. तभी तो आप की दोस्ती ज्यादा गहरी और लंबी चल सकेगी.

पैसे के मामलों में थोड़ी तटस्थता रखें

पैसों के मामले में थोड़े तटस्थ रहें. जब भी आप साथ कहीं घूमने जाते हैं, कोई चीज खरीदते हैं या दोस्त आप के लिए कुछ ले कर आता है तो पैसों का हिसाबकिताब बराबर रखने का प्रयास करें. जब भी आप दोनों मिल कर कुछ खर्च कर रहे हों तो किसी एक पर अधिक भार न पड़ने दें. भले ही छोटेमोटे खर्च ही क्यों न हुए हों, कोशिश करें कि खर्च आधाआधा बांट लें. अगर आप 4-5 दोस्त हैं तो सब मिल कर रुपए खर्च करने की कोशिश करें.

जहां तक बात कुछ बड़ी परेशानियों के समय खर्च करने की आती है जैसे घर में बीमारीहारी हो जाए या आप का दोस्त किसी क्रिमिनल केस में फंस जाए और उसे आप की मदद की जरूरत हो जैसे बेल देनी हो या उस के लिए कोई काबिल वकील तलाश करना हो अथवा मैडिकल ट्रीटमैंट के लिए तुरंत पैसों की जरूरत हो तो इस तरह के मामलों में कभी भी रुपए खर्च करने में आनाकानी न करें. यानी जब बात जान पर आ जाए तो बिना कुछ सोचे दिल खोल कर खर्च करें, क्योंकि यह बात आप का दोस्त जिंदगीभर नहीं भूल सकेगा और समय आने पर आप के लिए वह भी जान की बाजी लगा देगा. इसलिए अपने दोस्त होने की जिम्मेदारी को ऐसे समय जरूर निभाएं.

घबराएं नहीं भरोसेमंद बनें

यदि आप दोनों की जीवनस्तर में काफी असमानताएं हैं यानी कोई अमीर है और दूसरा गरीब तो ऐसी स्थिति में भी आप की दोस्ती पर कोई फर्क न पड़े. दोस्ती के लिए सिर्फ एक भरोसा, एक विश्वास और एक अपनापन ही सब से अहम होता है. यदि आप सामने वाले के लिए भरोसेमंद साबित होते हैं, जरूरत के वक्त उस के साथ खड़े रहते हैं, उस के सीक्रेट्स किसी से शेयर नहीं करते और उसे भरपूर मानसिक सपोर्ट देते हैं तो यकीन मानिए आप दोनों की दोस्ती की नींव बहुत मजबूत और गहरी रहने वाली है. आर्थिक स्तर का कोई असर आप की दोस्ती पर नहीं पड़ेगा.

विवाहितों में दोस्ती

दोस्ती का एक खूबसूरत पहलू यह भी हो सकता है कि आप दोनों पतिपत्नी की दोस्ती किसी ऐसे कपल से हो जो बिलकुल आप के जैसे हों. ऐसी दोस्ती का अलग ही आनंद होता है. इस में ध्यान देने की बात यह है कि आप दोनों समान रूप से उस कपल के साथ जुड़े हों यानी आप की जीवनसाथी भी उस कपल के साथ दोस्ती ऐंजौय कर रही हो और किसी तरह की मिसअंडरस्टैंडिंग क्रिएट न हो रही हो. इस तरह 2 कपल्स की दोस्ती 2 परिवारों की दोस्ती जैसी हो जाती है. आप चारों मिल कर एक खूबसूरत परिवार जैसा रिश्ता बना लेते हैं. आप चारों मिलबैठ कर बातें करें. ऐसी दोस्ती महानगरों में बहुत उपयोगी है. इस से अकेलापन तो दूर होगा ही विश्वसनीय रिश्ते भी मिल जाते हैं.

इसी तरह पतिपत्नी आपस में भी एकदूसरे के दोस्त बने रहने चाहिए. जब तक जीवनसाथी को आप दोस्त नहीं मानते तब तक सही अर्थों में आप जीवन के सुखदुख में एकदूसरे का साथ नहीं दे पाएंगे. इसलिए हमेशा एकदूसरे को अपना दोस्त मानें. इस से रिश्ते में गहराई आती है.

रहस्य छिपा कर रखने की आदत डालें

दोस्ती का एक बहुत बड़ा उसूल होता है कि अपने दोस्त के राज कभी न खोलें. उन्हें किसी से शेयर न करें, क्योंकि सामने वाला आप को बहुत विश्वास के साथ अपना मान कर अपने सीक्रेट्स, फीलिंग्स या वीकनैस शेयर करता है. उन बातों को यदि आप किसी से कह देंगे तो फिर दोस्ती टूटने में एक पल का समय नहीं लगेगा. इसलिए सामने वाले को यह भरोसा दिलाएं कि आप किसी भी परिस्थिति में उस के राज किसी से नहीं कहेंगे. ऐसी दोस्ती में ही व्यक्ति दोस्त को अपना सबकुछ बता सकता है और अपना मन हलका कर सकता है.

-गरिमा पंकज ●

समझदारी दिखायें
बचाव के उपाय अपनायें ।

कोरोना वायरस को हराने के लिये उपचार से बेहतर है बचाव।
आइए! समझदार बनकर कोरोना वायरस को हरायें।

कोरोना वायरस के लक्षण

**बुखार आना, सिर दर्द, नाक बहना, जुकाम, खांसी, गले में खराश,
सांस लेने में तकलीफ, दस्त लगना, सुगंध व स्वाद का न आना।**

कोरोना वायरस से बचाव के उपाय

मास्क से नाक एवं मुँह
अच्छी तरह ढक कर रखें।

भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर
1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

अगर बहुत ज़रूरी ना हो,
तो घर से बाहर न निकलें।

अपने हाथों को साबुन व पानी से
बार-बार धोयें। अगर साबुन
उपलब्ध न हो तो अल्कोहल युक्त
हैंड सैनीटाइजर का प्रयोग करें।

संतुलित व ताजा खाना खायें।
अपना रक्तचाप(BP)
एवं शुगर नियंत्रित रखें।

अपनी रोग-प्रतिरोधी
क्षमता बढ़ायें-नियमित व्यायाम,
योगासन एवं ध्यान करें।

**जन स्वास्थ्य विभाग,
दक्षिणी दिल्ली नगर निगम**

Ro. No. 39/DPI/S/2020-21

फैस्टिव स्नैक्स

स्टिक कबाब

सामग्री

• 2 कप आलू मैश किए • 2 बड़े चम्मच पनीर मसला • $^1/_2$ कप ब्रैडक्रंब्स • 1 बड़ा चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच हरीमिर्च बारीक कटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच अदरक पेस्ट • $^1/_2$ छोटा चम्मच लालमिर्च पिसी • 1 बड़ा चम्मच चाट मसाला • $^1/_2$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • 2 छोटे चम्मच अनारदाना कुटा • तेल तलने के लिए • आइसक्रीम स्टिक्स • नमक स्वादानुसार.

विधि

सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें. मिश्रण के 2-2 बड़े चम्मच ले कर आइसक्रीम स्टिक्स पर लपेट लें. तेल गरम कर के सुनहरा होने तक तलें और फिर हरी चटनी के साथ गरमगरम परोसें.

नमकीन गुच्छी

सामग्री

• 200 ग्राम गेहूं का आटा • 2 बड़े चम्मच लहसुन पेस्ट • थोड़ी सी सूजी • 250 ग्राम घी मोयन के लिए • 1 छोटा चम्मच कालीमिर्च • रिफाइंड तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

मैदा, सूजी, नमक व घी मिला कर अच्छी तरह मसलें. आवश्यकतानुसार थोड़ाथोड़ा पानी डालते हुए कड़ा गूंध लें. तैयार आटे की छोटी पेड़ियां बनाएं. प्रत्येक पेड़ी को अंडाकार बेल लें. चाकू से $1/2$–$1/2$ सैंटीमीटर की दूरी पर इस तरह काटें कि किनारे जुड़े रहें. किनारों से समेटते हुए गुच्छी का आकार दें. कड़ाही में रिफाइंड तेल गरम कर के धीमी आंच पर सुनहरा होने तक गुच्छी तलें और फिर सौस डाल कर सर्व करें.

दालचावल गुझिया

सामग्री

• 1 कप चावल का आटा • $1/2$ कप उरद की दाल उबली • 1 हरीमिर्च बारीक कटी • थोड़ी सी धनियापत्ती बारीक कटी • $1/2$ छोटा चम्मच अदरक बारीक कटा • $1/2$ छोटा चम्मच अजवाइन • चुटकीभर हींग • $1/2$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर • $1/2$ छोटा चम्मच जीरा • $1/2$ छोटा चम्मच गरममसाला • $1/2$ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • $1/2$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • 2 बड़े चम्मच तेल • नमक स्वादानुसार.

विधि

पैन को गरम कर के 1 छोटा चम्मच तेल डालें. अजवाइन डाल कर पकाएं. 2 कप पानी और $1/2$ छोटा चम्मच नमक डाल कर उबालें. फिर चावल का आटा धीरेधीरे डालते हुए मिलाएं. गुंधे आटे जैसा होने पर आंच बंद कर के इसे बाउल में निकाल लें. पैन में फिर से 1 छोटा चम्मच तेल गरम करें. जीरा, हींग, हरीमिर्च और अदरक डाल कर भूनें. अब उबली उरद की दाल और सारे मसाले मिला कर 2 मिनट पका लें. चावल के आटे को अच्छी तरह मसल कर चिकना कर के 4 इंच व्यास की पूरी सी बना लें. इस पर 2 चम्मच दाल का मिश्रण रखें और पौलिथीन को एक साइड से उठा कर चावल की पूरी को मोड़ कर बंद कर दें. इसी प्रकार सारी गुझियां बना लें. तवा गरम कर के तेल लगाएं और इन्हें दोनों ओर से सुनहरा होने तक सेंक लें. फिर इन पर धनियापत्ती बुरक कर हरी चटनी के साथ सर्व करें.

पालक पोटैटो रोल्स

सामग्री

• 10 पत्ते पालक बड़े आकार के • 3 आलू मैश किए • 1 कप बेसन • 2 बड़े चम्मच चावल का आटा • $^1/_4$ छोटा चम्मच मीठा सोडा • 2 बड़े चम्मच चाट मसाला • $^1/_2$ छोटा चम्मच लालमिर्च कुटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

पालक के पत्तों के ठंडल तोड़ कर साफ कर लें. बेलन की सहायता से इन की धारियां दबा दें. मैश किए आलू में चाट मसाला अच्छी तरह मिला कर 10 भाग कर लें. हरेक भाग को एकएक पालक के पत्ते पर रख कर रोल्स बना लें. तेल छोड़ कर बाकी बची सामग्री एक बाउल में डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. थोड़ाथोड़ा पानी मिलाते हुए गाढ़ा पेस्ट बना लें. कड़ाही में तेल गरम करें. पालक के रोल्स पर बेसन का पेस्ट लपेट कर धीमी आंच पर सुनहरा होने तक शैलो फ्राई करें और हरी चटनी के साथ सर्व करें.

ऐप्पल टिक्की

सामग्री

• 2 सेब • 2 आलू मैश किए • $^1/_4$ कप चावल का आटा • 2 बड़े चम्मच कौर्नफ्लोर • 1 छोटा चम्मच हरीमिर्च कटी • 1 छोटा चम्मच अदरक पेस्ट • 1 छोटा चम्मच नीबू का रस • तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

ऐप्पल को छील कर बीज निकाल लें. फिर इन्हें छोटेछोटे टुकड़ों में काट कर एक बाउल में डाल कर नीबू का रस मिला लें. तेल और कौर्नफ्लोर को छोड़ कर बाकी सारी सामग्री इस में मिलाएं और गूंध कर डो बना लें. इस डो से टिकियों के आकार की बौल्स बनाएं और दबा कर टिकियों का आकार दें. फिर इन्हें कौर्नफ्लोर में रोल कर के रख लें. कड़ाही में तेल डाल कर तेज आंच पर गरम करें. टिकियों को गरम तेल में डाल कर आंच धीमी कर सुनहरा तल कर इन्हें दही, सोंठ और हरी चटनी के साथ सर्व करें.

पनीर चकरी

सामग्री खोल की

• 2 कप आटा • 1 कप बेसन • 1 बड़ा चम्मच घी मोयन के लिए • नमक स्वादानुसार.

सामग्री भरावन की

• 1 छोटा चम्मच अदरक पेस्ट • 1 छोटा चम्मच हरीमिर्च बारीक कटी • 1 बड़ा चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • 1 कप पनीर मैश किया • $^1/_4$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच गरममसाला • 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर • तेल तलने के लिए.

विधि

खोल की सामग्री को अच्छी तरह मिला कर थोड़ाथोड़ा पानी डालते हुए मुलायम गूंध लें. भरावन सामग्री को मिला लें. गुंधे आटे की लोइयां बना कर रोटी की तरह बेल लें. प्रत्येक रोटी पर भरावन मसाला फैला कर फोल्ड करती जाएं. दोनों किनारों को मोड़ कर चाकू से चकरी काट लें. कड़ाही में तेल गरम कर के सुनहरा तल कर हरी चटनी के साथ परोसें.

लहसुनी पापड़ी लीफ

सामग्री

• 250 ग्राम गेहूं का आटा • 2 बड़े चम्मच लहसुन पेस्ट • 250 ग्राम घी मोयन के लिए • 1 छोटा चम्मच कालीमिर्च • रिफाइंड तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

आटा, नमक, कालीमिर्च, लहसुन पेस्ट और घी मिला कर अच्छी तरह मसलें. आवश्यकतानुसार पानी मिला कर गूंध लें. तैयार आटे की छोटीछोटी पेड़ियां बनाएं. प्रत्येक पेड़ी को बेल कर पत्ते के आकार में पापड़ी बनाएं. कड़ाही में तेल गरम कर धीमी आंच पर सुनहरा होने पर हरी चटनी से सजा कर सर्व करें.

खील के अप्पे

सामग्री

• 2 कप खील • $^1/_2$ कप दही • 2 बड़े चम्मच सूजी • 2 बड़े चम्मच प्याज बारीक कटा • 2 बड़े चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • 1 छोटा चम्मच हरीमिर्च पेस्ट • $^1/_2$ छोटा चम्मच अदरक पेस्ट • 1 छोटा चम्मच चाट मसाला • $^1/_4$ छोटा चम्मच लालमिर्च कुटी • 1 छोटा चम्मच तेल • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बाउल में खील और सूजी डाल कर दही मिला लें. 15 मिनट बाद इन्हें मैश कर लें. फिर तेल छोड़ कर बाकी सारी सामग्री भी इस में डालें और अच्छी तरह मिला कर थिक बैटर बना लें. अप्पा पैन को गरम करें और प्रत्येक पौट को तेल लगा कर चिकना कर लें. गरम होने पर प्रत्येक पौट में थोड़ाथोड़ा खील का मिश्रण डालें. इन पर 2-2 बूंद तेल डालें और धीमी आंच पर कवर कर के रख दें. 2 मिनट बाद अप्पों को पलट कर सेंकें. टूथपिक लगा कर चैक करें. पक जाने पर हरी चटनी के साथ गरमगरम सर्व करें.

गोभी पैनकेक

सामग्री

• 2 कप गोभी कद्दूकस की • $^1/_4$ कप सूजी • 1 बड़ा चम्मच कौर्नफ्लोर • 4 बड़े चम्मच दही • 2 बड़े चम्मच धनियापत्ती बारीक कटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच लालमिर्च कुटी • 1 छोटा चम्मच अनारदाना • $^1/_2$ छोटा चम्मच अनारदाना पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच जीरा • $^1/_4$ छोटा चम्मच अजवाइन • चुटकीभर हींग • मक्खन सेंकने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

एक बाउल में गोभी, सूजी, कौर्नफ्लोर, दही, धनियापत्ती और सारे मसाले डालें. फिर इन्हें अच्छी तरह मिला कर मिश्रण को 10 मिनट के लिए रख दें. अब पैनकेक मेकर को गरम करें. इस के सभी खानों में थोड़ाथोड़ा मक्खन लगा कर गोभी का मिश्रण दाल दें. ढक कर 3-4 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं. पैनकेक्स पर थोड़ाथोड़ा मक्खन लगा कर पलटें और 2 मिनट तक पकाएं. दोनों ओर से सुनहरा होने तक हरी चटनी और दही के साथ गरमगरम सर्व करें.

अमरूद के पकौड़े

सामग्री

• 2 अमरूद बड़े आकार के आधे पके • 1 कप बेसन • $^1/_4$ कप चावल का आटा • थोड़ी सी धनियापत्ती बारीक कटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच हरीमिर्च पेस्ट • 1 छोटा चम्मच अदरक पेस्ट • $^1/_2$ छोटा चम्मच काला नमक • $^1/_2$ छोटा चम्मच चाट मसाला • $^1/_2$ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर • $^1/_2$ छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर • तेल तलने के लिए • नमक स्वादानुसार.

विधि

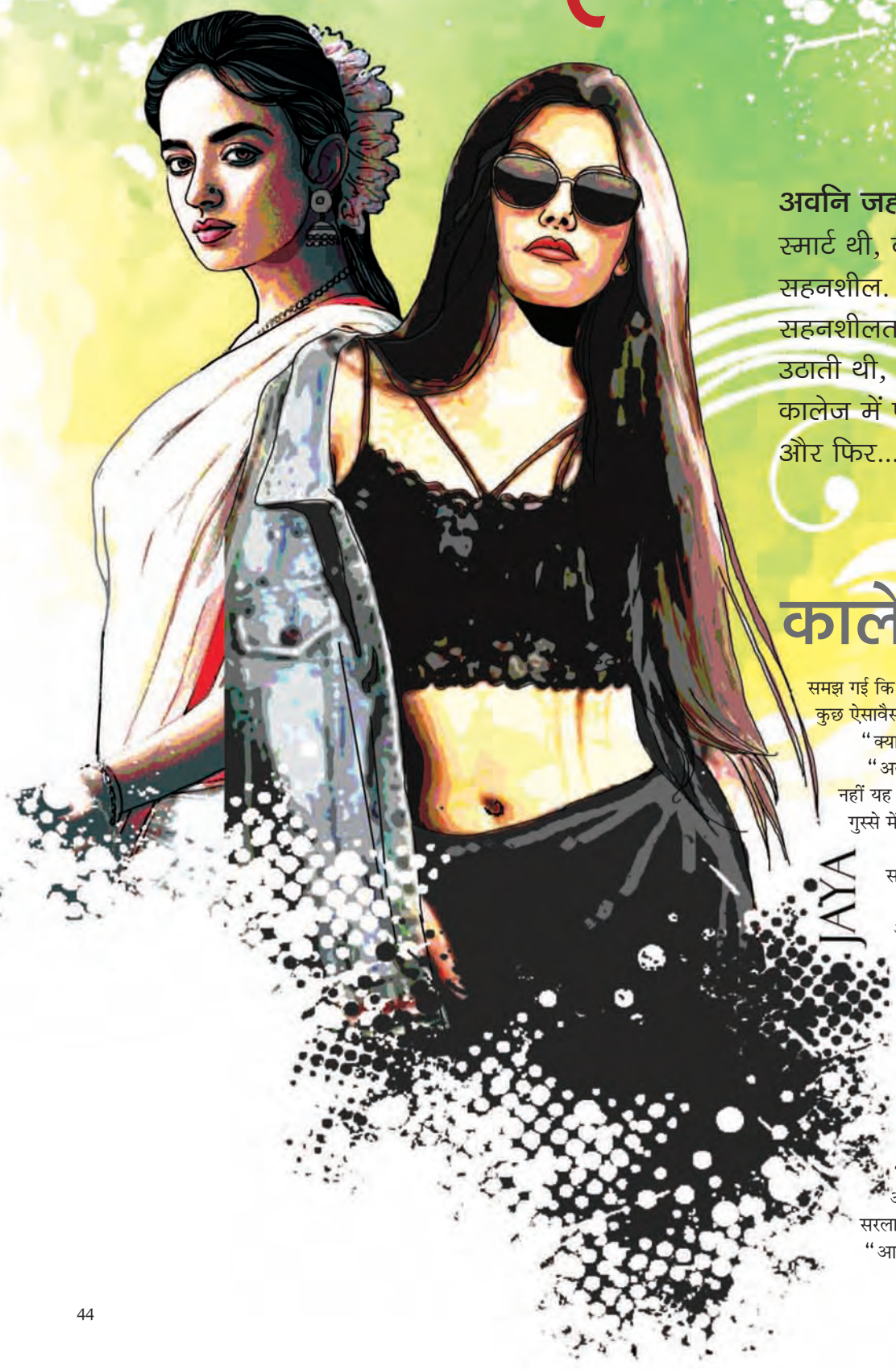
अमरूदों को पोंछ कर बड़ेबड़े टुकड़ों में काट कर रख लें. तेल और अमरूद के टुकड़ों को छोड़ कर बाकी सारी सामग्री एक बाउल में डाल कर अच्छी तरह मिला लें. इस में आवश्यकतानुसार थोड़ाथोड़ा पानी मिलाते हुए थिक बैटर बना लें. अब अमरूद के टुकड़ों को इस में डाल कर अच्छी तरह मिलाएं ताकि बेसन का मिश्रण इन पर अच्छी तरह लिपट जाए. तेज आंच पर कड़ाही में तेल गरम करें. चम्मच की सहायता से अमरूद के टुकड़े गरम तेल में डाल कर आंच को धीमी कर सुनहरा होने तक तल कर चटनी के साथ सर्व करें.

-व्यंजन सहयोग: ओम प्रकाश गुप्ता ●

suman™
PURITY FROM NATURE
AGMARK GRADE 1
कच्ची घानी
सरसों तेल
खुशीयां बाँटे सब के साथ
त्योहारो मे सब कुछ हो नया
मगर स्वाद वही पुराना
suman
दूर्गापूजा की
शुभकामनायें
अन्य प्रौडक्ट • सोयाबीन तेल • सनफ्लावर तेल • राइस ब्रान तेल
Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry – 033 2259 3197

कहानी ● इंजी. आशा शर्मा

इस्तेमाल



अवनि जहां तेजतरार और स्मार्ट थी, वहीं निम्मो शांत व सहनशील. अवनि उस की सहनशीलता का पूरा फायदा उठाती थी, मगर एक दिन कालेज में पासा पलट गया और फिर...

कालेज से आते ही निम्मो ने अपना बैग जोर से पटका तो सरला समझ गई कि जरूर आज फिर कालेज में कुछ ऐसावैसा घटित हुआ है.

"क्या हुआ?" सरला ने पूछा.

"अवनि... अवनि... अवनि... पता नहीं यह जिन्न मुझे कब छोड़ेगा," निम्मो गुस्से में बड़बड़ाई.

"लेकिन हुआ क्या है?" सरला ने फिर पूछा.

"वही, जो आज तक होता आया है. हमारी तुलना और क्या? मुझे मैम ने ऐनुअल फंक्शन में होने वाले रैंप शो का शो स्टौपर बनने से आउट कर दिया," निम्मो ने बताया.

"अरे, कल तक तो तुम्हीं शो स्टौपर थी, पिछले 10 दिनों से तुम लगातार प्रैक्टिस कर रही हो, तुम्हारी तो कौस्ट्यूम भी फाइनल हो चुकी थी फिर अचानक ऐसा क्या हुआ?" सरला ने आश्चर्य से पूछा.

"आज जब फाइनल रिहर्सल हो रहा

था तो अचानक अवनि ने रैंप पर आ कर कहा कि मैं बताती हूं तुम्हें कैसे वौक करना चाहिए.

"फिर उस ने रैंप पर वौक कर के दिखाया तो प्रिंसिपल मैम को बहुत पसंद आया. उन्होंने कहा कि इस फैशन शो में शो स्टौपर के लिए अवनि को ही फाइनल कर दो और मुझे आउट कर दिया गया," निम्मो ने मुंह सिकोड़ते हुए कालेज का सारा घटनाक्रम कह सुनाया.

"यह तो दुनिया की बहुत पुरानी रीत है. लोग 2 बहनों में तुलना करते ही हैं," कहते हुए सरला ने उसे सहज करने की कोशिश की.

"लेकिन क्यों? मैं मैं हूं और अवनि अवनि. हम दोनों अलग हैं. फिर लोग क्यों हमें एकदूसरे से जोड़ कर देखते हैं? मैं खुद के जैसी ही रहना चाहती हूं किसी और के जैसी नहीं बनना चाहती," निम्मो आवेश में आ गई.

निम्मो के अपने तर्क थे और वे अपनीजगह सही भी थे, मगर सरला जानती थी कि अपनेआप को ही बदला जा सकता है, दुनिया को नहीं. वह रसोई में जा कर निम्मो के लिए खाना गरम करने लगी.

खाना खा कर निम्मो सो गई. सरला भी वहीं लेटी धीरेधीरे उस के बालों में हाथ फेरती रही. इस के साथ ही कई पुरानी बातें भी जेहन में घूमने लगीं...

अवनि सरला के भाई रवि की बेटी है और निम्मो से केवल 4 दिन ही बड़ी है. दोनों बहनों ने एकसाथ एक ही स्कूल में पहला कदम रखा था. दोनों को एक ही स्कूल में एडमिशन दिलाया गया था ताकि दोनों को एकदूसरे का साथ मिल सके और उन्हें वहां अकेलापन न खले, साथ ही होमवर्क आदि में भी मदद मिल सके.

मगर 2 जनों में तुलना करना लोगों का स्वभाव होता है. तब तो और भी ज्यादा जब उन का आपस में कोई नजदीकी संबंध हो. सब से पहले उन की स्कूल टीचर्स ने दोनों बहनों की आपस में तुलना करनी शुरू की. कभी उन के मार्क्स को ले कर तो कभी उन की क्लास में परफौर्मैंस को ले कर... कभी स्पोर्ट्स में उन के प्रदर्शन की तुलना होती तो कभी हैल्थ और हाइट को आपस में कंपेयर किया जाता. निम्मो अकसर हर बात में अवनि से उन्नीस ही रहती. सब उसे अवनि का उदाहरण देते और कमतरी का एहसास कराते. सुन कर निम्मो बुझ जाती.

सरला को पहली बार बेटी के दर्द का एहसास उस दिन हुआ था जब वह केजी क्लास में पढ़ती थी. निम्मो ने एक दिन स्कूल से आते ही कहा था, "मुझे नहीं पढ़ना इस स्कूल में. यह स्कूल अच्छा नहीं है. यहां सब अवनि को ही प्यार करते हैं. मुझे कोई प्यार नहीं करता."

सरला के पूछने पर निम्मो ने बताया, "आज क्लास में टीचर ने ड्राइंग बनवाई थी. मेरी शीट देख कर मैडम ने कहा कि अवनि की शीट देखो, कितनी सफाई से ड्रा की है. इसे कहते हैं ड्राइंग. कुछ सीखो अपनी बहन से," और निम्मो फिर रोने लगी.

सरला के लिए यह बड़ी मुश्किल घड़ी थी. एक तरफ बेटी थी और दूसरी तरफ भतीजी. धर्मसंकट में फंसी सरला को कोई उपाय नहीं सूझ रहा था. रोती हुई निम्मो को सीने से लगाने के अलावा उस के पास कोई और उपाय था भी नहीं.

अवनि जहां स्वभाव में तेजतर्रार और स्मार्ट थी वहीं निम्मो शांत और सहनशील. अवनि उस की सहनशीलता का पूरा फायदा उठाती थी. वह अकसर निम्मो पर हावी हो जाती. कई बार तो अपना होमवर्क भी निम्मो से करवा लेती थी. धीरेधीरे अवनि के खुद से बेहतर होने का भाव निम्मो के भीतर जड़ें जमाने लगा. वह स्कूल में तो अवनि का विरोध नहीं कर पाती थी, मगर घर आ कर रोने लगती थी. अवनि के सामने निम्मो का व्यक्तित्व दबने लगा. अवनि निम्मो के लिए उस बरगद के पेड़ जैसी हो गई थी जिस के नीचे निम्मो पनप नहीं पा रही थी.

सरला उसे बहुत समझाया करती थी कि इस दुनिया में कोई भी व्यक्ति परफैक्ट नहीं होता. हर किसी में कोई न कोई कमी होती ही है. लेकिन वे लोग बहुत बहादुर होते हैं जो उसे स्वीकार कर लेते हैं और वे तो विरले ही होते हैं, जो उस पर विजय पा लेते हैं. वे भी कुछ कम नहीं होते जो अपनी कमियों के साथ जीना सीख लेते हैं. मगर निम्मो का बालमन शायद अभी इन बातों को समझने के लिए परिपक्व नहीं था.

एक दिन निम्मो स्कूल से आई और आते ही घर में बने मंदिर में हाथ जोड़ने लगी.

सरला को बड़ा आश्चर्य हुआ, उस ने पूछा, "आज हमारी निम्मो क्या मांग रही है कुदरत से?"

निम्मो ने मासूमियत से कहा, "मां, मैं कुदरत से प्रे कर रही हूं कि वह अगले जन्म में मुझे अवनि जैसी सुंदर और स्मार्ट बना दे."

उस के मुंह से ऐसी बात सुन कर सरला हैरान रह गई. उस ने निम्मो से कहा, "बिट्टो, अगलापिछला कोई जन्म नहीं होता. जो कुछ है सब यही है. कुदरत ने हर इंसान को अपनेआप में बहुत ही खास बनाया है और एकदूसरे से अलग भी. इसीलिए तुम दोनों बहनें भी एकदूसरे से अलग हैं. तुम दोनों की अपनीअपनी खासीयत है. हां, इस जन्म में अगर तुम अच्छे काम करोगी तो बहुत अच्छी इंसान जरूर बन जाओगी."

मगर निम्मो को मां की बातें ज्यादा समझ में नहीं आईं उस के दिमाग में तो हर वक्त अपने आप को अवनि से बेहतर साबित करने की तरकीबें ही चलती रहतीं.

सैकंडरी स्कूल के रिजल्ट वाले दिन प्रिंसिपल मैम ने असैंबली में उन सब बच्चों के लिए तालियां बजवाई, जिन्हें 80% से ज्यादा नंबर मिले थे. निम्मो और अवनि को भी स्टेज पर बुलाया गया.

मार्क शीट देख कर टीचर ने कहा, "यहां भी हमेशा की तरह अवनि ने ही बाजी मारी. उसे निम्मो से 4 नंबर अधिक मिले हैं."

बस फिर क्या था, निम्मो ने घर आ कर रोरो कर बुरा हाल कर लिया. खुद को कमरे में बंद कर लिया और स्कूल छोड़ने की जिद पर अड़ गई. यह देख कर सरला ने सैकंडरी स्कूल के बाद निम्मो का स्कूल चेंज करवा दिया.

भाई ने कारण पूछा तो सरला ने सब्जैक्ट चेंज करने का बहाना बना कर उसे टाल दिया. चूंकि अवनि पहले ही आर्ट्स सब्जैक्ट चुन चुकी थी, इसलिए निम्मो ने इंटरैस्ट न होते हुए भी कौमर्स सब्जैक्ट चुना और इस बहाने से अपना स्कूल बदल लिया.

अवनि से दूर होते ही निम्मो का मानसिक तनाव छूमंतर हो गया और सालभर में ही उस का व्यक्तित्व निखर आया. बेटी का बढ़ता हुआ आत्मविश्वास देख कर सरला उस के स्कूल बदलने के अपने निर्णय पर खुश थी.

2 साल में ही निम्मो ने अपना कद निकाल लिया. हालांकि निम्मो की शारीरिक बनावट अवनि जैसी सांचे में ढली हुई नहीं थी, मगर उस की सादगी में भी एक कशिश थी. जहां अवनि को देख कर कामुकता का एहसास होता था वहीं निम्मो की सुंदरता में शालीनता और गरिमा थी.

मेरी आंखों के कोर भीग गए थे. ऐसा लगा मेरा अहं किसी कोने से जरा सा संतुष्ट हो गया है. सोचती थी, पति की जिंदगी में मेरी जरूरत ही नहीं रही.मगर मांबेटी का यह सुख सिर्फ 2 साल से ज्यादा कायम नहीं रह सका. स्कूल खत्म होते ही अवनि ने भी निम्मो के ही कालेज में एडमिशन ले लिया. फिर से वही पुरानी कहानी दोहराई जाने लगी. फिर से वही दोनों बहनों में तुलना. मगर अब सरला के पास कोई दूसरा विकल्प नहीं था, क्योंकि कसबे में एक ही कालेज था और इसी कालेज में पढ़ना दोनों की मजबूरी थी.

"अब तुम बच्ची नहीं हो निम्मो. अपनी लड़ाई अपने हथियारों से लड़ना सीखो. तुम्हारा आत्मविश्वास ही तुम्हारा सब से पैना हथियार है." सरला बेटी को आने वाले कल के लिए तैयार करने में जुटी थी.

यह उन के कालेज का पहला ही साल था यानी दोनों में ही अभी स्कूल का लड़कपन बाकी था. जब ऐनुअल फंक्शन के रैंप शो में निम्मो की जगह अवनि को शो स्टौपर बना दिया गया तो निम्मो का स्वाभिमानी मन बहुत आहत हुआ और उस ने शो में मौडलिंग करने से ही मना कर दिया.

"तुम चाहो तो अपना यह आउटफिट ले कर जा सकती हो. यू नौ अवनि किसी की इस्तेमाल की हुई चीजें नहीं लेती. मैं ने अपने लिए दूसरा आउटफिट मंगवा लिया है," प्रैक्टिस रूम छोड़ कर बाहर आती निम्मो ने अवनि का ताना सुना, लेकिन कुछ बोली नहीं. चुपचाप रूम से बाहर निकल आई.

अवनि जब अदा से अपने जलवे बिखेरती रैंप पर आई तो औडिटोरियम में बैठी सभी लड़कियां तालियां बजाने लगीं और लड़के

सीटियां. निम्मो फंक्शन बीच में ही छोड़ कर औडिटोरियम से बाहर आ गई.

औडिटोरियम से बाहर निकलती निम्मो के कदमों की दृढ़ता और चाल का आत्मविश्वास बता रहा था कि उस के मन के भीतर चल रहे संघर्ष को विराम लग गया है. विचारों की उफनती नदी में डगमगाती नाव निर्णय के तट पर आ लगी है.

या तो निम्मो ने इस बात को स्वीकार कर लिया था कि तुलना करना मानव स्वभाव मात्र है, इसे दिल पर लेना समझदारी नहीं है या फिर यह हवाओं में तेज बरसात से पहले वाली चुप्पी है.

अवनि ने अपनी अलग ही दुनिया बसा रखी थी. उसे अपनी मौडल सी कदकाठी पर बहुत घमंड था. उसी के अनुरूप वह कपड़े भी पहना करती थी, जो उस पर बहुत फबते भी थे और अधिक आधुनिक बनने के चक्कर में उस ने सिगरेट भी पीना सीख लिया था. कभीकभी दोस्तों के साथ एकाध पैग भी लगाने लगी थी. जहां पूरा कालेज अवनि का दीवाना था वहीं अवनि का दिल विकास में आ कर अटक गया.

इन दिनों सरला निम्मो में अलग तरह का चुलबुलापन देख रही थी. हर समय बिना मेकअप के रहने वाली निम्मो आजकल न्यूड मेकअप करने लगी थी. सुबह जल्दी उठ कर कुछ देर योग व्यायाम भी करने लगी थी जिस का असर उस के चेहरे की बढ़ती चमक पर साफसाफ दिखाई देने लगा था. सरला बेटी में आए इस सकारात्मक परिवर्तन को देख कर खुश थी.

"इस बहाने फालतू की बातों से दूर रहेगी," सोच कर सरला मुसकरा देती.

उधव अवनि का विकास के प्रति झुकाव बढ़ने लगा था. पूरा कालेज उन दोनों के बीच होने वाली नोकझोंक के प्यार में बदलने की प्रतीक्षा कर रहा था. शीघ्र ही उन का यह इंतजार खत्म हुआ. इन दिनों अवनि और विकास साथसाथ देखे जाने लगे थे.

साल बीतने को आया. एक बार फिर से ऐजुअल फंक्शन की तैयारियां जोर पकड़ने लगीं. यह वर्ष कालेज की स्थापना का स्वर्ण जयंती वर्ष था इसलिए नवाचार के तहत कालेज प्रशासन ने कालेज में 50 साल पहले मंचित नाटक 'शकुंतलादुष्यंत' के पुनर्मंचन का निर्णय लिया.

औडिशन के बाद विकास को जब दुष्यंत का पात्र अभिनीत करने का प्रस्ताव मिला तो सब ने स्वाभाविक रूप से अवनि के शकुंतला बनने का कयास लगाया, लेकिन तब सब को आश्चर्य हुआ जब कमेटी द्वारा अवनि को दरकिनार कर इस रोल के लिए निम्मो का चयन किया.

कमर तक लंबे घने बाल, बड़ीबड़ी बोलती आंखें और मासूम सौंदर्य, शायद यही पैमाना रहा होगा इस रोल के लिए निम्मो के चयन का.

कालेज के बाद देर तक नाटक का रिहर्सल करना और उस के बाद देर होने पर विकास का निम्मो को घर तक छोड़ना... रोज का नियम था. वैसे भी अवनि इस सदियों पुराने नाटक में कोई खास दिलचस्पी नहीं थी, इसलिए कालेज में रुक कर विकास का इंतजार करना उसे बोरियत भरा महसूस होता था. हवा का झोंका भी कभी एक जगह ठहरा है भला जो अवनि ठहरती.

कई साथियों ने निम्मो और विकास को ले कर उसे छेड़ा भी, मगर आत्मविश्वास से भरी अवनि को अपने रूपसौंदर्य पर पूरा भरोसा था. क्या मजाल जो एक बार इस भूलभुलैया में भटका मुसाफिर बिना उस की इजाजत बाहर निकल सके.

रिहर्सल लगभग फाइनल हो चुका था. विकास की अगुआई में कालेज कैंटीन में बैठा छात्रों का दल चाय की चुसकियों के साथ गरमगरम समोसों का आनंद ले रहा था. निम्मो और अवनि भी अन्य लड़कियों के साथ इस गैंग में शामिल थीं.

"यार विकास, इतने दिनों से तू दुष्यंत बना घूम रहा है, अब तो शकुंतला को अंगूठी पहना ही दे," एक दोस्त ने उसे कुहनी मारी.

विकास की नजर लड़कियों के दल की तरफ घूम गई. सब ने अवनि की इतराहट देखी. निम्मो बड़े आराम से समोसा खा रही थी.

"हांहां, यह तो होना ही चाहिए. कैसा रहेगा यदि फंक्शन वाले दिन नाटक मंचन के बाद वही अंगूठी असल वाली शकुंतला की उंगली में भी पहनाई जाए?" दूसरे दोस्त ने प्रस्ताव रखा तो शेष गैंग ने भेजें थपथपा कर उस का अनुमोदन किया.

शरमाई अवनि अपनी उंगली सहलाने लगी. बेशक वह एक बोल्ड लड़की थी, लेकिन इस तरह के प्रकरण आने पर लड़कियों का संकुचित होना स्वाभाविक सी बात है.

"तुम सब कहते हो तो चलो? मुझे भी यह चुनौती मंजूर है. तो तय रहा. फंक्शन वाले दिन... नाटक के बाद... डन," विकास ने दोस्तों की चुनौती पर अपनी सहमति की मुहर लगाई और इस के साथ ही मीटिंग खत्म हो गई.

ऐनुअल फंक्शन की शाम... निम्मो का निर्दोष सौंदर्य देखते ही बनता था. श्वेत परिधान संग धवल पुष्पराशि के शृंगार में निम्मो असल शकुंतला का पर्याय लग रही थी. विकास और निम्मो के प्रणयदृश्य तो इतने स्वाभाविक लग रहे थे मानो स्वयं दुष्यंतशकुंतला इन अंतरंग पलों को साक्षात भोग रहे हों. औडिटोरियम में बारबार बजती सीटियां और मंचन के समापन पर देर तक गूंजता तालियों का शोर नाटक की सफलता का उद्घोष कर रहा था. परदा गिरने के बाद विकास जब निम्मो का हाथ थामे मंच पर सब का अभिवादन करने आया तो बहुत से उत्साही मित्र उत्साह के अतिरेक में नाचने लगे.

देर रात फंक्शन के बाद मित्रमंडली एक बार फिर से जुटी थी. सब लोग विकास और निम्मो को घेरे खड़े थे. दोनों विनीत भाव से सब की बधाइयां बटोर रहे थे.

"अरे शकुंतला, वह अंगूठी कहां है जो दुष्यंत ने तुम्हें निशानी के रूप में दी थी," अवनि के कहते ही मित्रों को विकास को दी गई चुनौती याद आई.

"अरे हां, वह अंगूठी तो तुम आज अपनी असली शकुंतला को पहनाने वाले थे न. चलो भाई, जल्दी करो. देर हो रही है," मित्र ने कहा.

अवनि अपनी योजना की सफलता पर मुसकराई. इसी प्रसंग को जीवित करने के लिए तो उस ने अंगूठी प्रकरण छेड़ा था. विकास भी मुसकराने लगा. उस ने अपनी जेब की तरफ हाथ बढ़ाया. जेब से हाथ बाहर निकला तो उस में एक सोने की अंगूठी चमचमा रही थी.

"तुम ने उंगली की नाप तो ले ली थी न? कहीं छोटीबड़ी हुई तो?" मित्र ने चुहल की.

अवनि की निगाहें अंगूठी पर ठिठक गईं. विकास अंगूठी ले कर लड़कियों की तरफ बढ़ा. सब की निगाहें विकास के चेहरे पर जमी थीं. अवनि शर्म के मारे जमीन में गढ़ी जा रही थी.

विकास ने निम्मो का बांयां हाथ पकड़ा और उस की अनामिका में सोने की अंगूठी पहना दी. यह दृश्य देख कर वहां मौजूद हर व्यक्ति हैरान खड़ा रह गया, क्योंकि किसी ने इस की कल्पना तक नहीं की थी. अपमान से अवनि की आंखें छलक आईं. निम्मो कभी अपनी उंगली तो कभी विकास के चेहरे की तरफ देख रही थी. पूरे माहौल को सांप सूंघ गया था.

निम्मो धीरेधीरे चलती हुई आई और अवनि के सामने खड़ी हो गई. अवनि निरंतर जमीन को देख रही थी. सब ने देखा कि अपमान की कुछ बूंदें उस की आंखों से गिर कर घास पर जमी ओस का हिस्सा बन गई थीं.

निम्मो ने अपनी उंगली से अंगूठी उतारी और अवनि की हथेली पर रख दी. बोली, "तुम चाहो तो यह अंगूठी रख सकती हो. यू नो, निम्मो को भी किसी की इस्तेमाल की हुई चीजें पसंद नहीं," कहती हुई आत्मविश्वास से भरी निम्मो सब को हैरानपरेशान छोड़ कर कालेज के मुख्य दरवाजे की तरफ बढ़ गई. ●

शौपिंग प्लाजा

ऐश्योर नैचुरल रेंज

वैस्टीज मार्केटिंग प्राइवेट लिमिटेड द्वारा पर्सनल केयर ऐश्योर नैचुरल रेंज लौंच किया गया है. इस रेंज में शामिल ऐश्योर नैचुरल हेयर मास्क आप को एक बेहतरीन हेयर ट्रीटमैंट का एहसास दिलाएगा. यह बालों को रिपेयर, नरिश और हाइड्रेट करने में मदद करता है. इस के 150 ग्राम पैक की कीमत ₹425 है. इस के साथ ही ऐश्योर नैचुरल हैंड एवं बौडी क्रीम, ऐश्योर नैचुरल मड मास्क, नैचुरल मल्टी फंक्शनल औयल, ऐश्योर नैचुरल हैंड ऐंड बौडी क्रीम, ऐश्योर नैचुरल फेशियल फोम जैसे प्रोडक्ट्स भी इस रेंज में शामिल हैं. ये प्रोडक्ट्स नैचुरल रूप से आप की त्वचा को स्वस्थ और खूबसूरत बनाते हैं.

स्पावेक ट्रिपल केयर क्रीम

स्पावेक ले कर आया है ऐडवांस जापानी तकनीक से युक्त स्पावेक ट्रिपल केयर क्रीम. इस के प्रयोग से आप की त्वचा में चमक आएगी. साथ ही यह क्रीम आप को काले घेरों और सांवलेपन से नजात पाने में भी मदद करेगी. इस क्रीम के 45 एमएल पैक की कीमत ₹399 है.

यूनी मास्क के ऐंटीवायरल ट्रीटेड मास्क

यूनी मास्क ने ऐंटीवायरल ट्रीटेड मास्क पेश किया है जो संपर्क में आए वायरस को कुछ ही सैकंड में नष्ट करने में सक्षम है. ये नए मास्क हैल्थ गार्ड टेक्नोलौजी के साथ फैब्रिक से तैयार किए गए हैं. ये टेक्नोलौजी कौस्मैटिक कैमिस्ट्री पर आधारित है जिस ने इसे स्किन फ्रैंडली और सुरक्षित इस्तेमाल में सक्षम बनाया है. इस मास्क की कीमत ₹495 है. यह 3 अलगअलग रंगों व्हाइट, वाइन रैड और ब्ल्यू में उपलब्ध है.

मेडिमिक्स की पेशकश

मेडिमिक्स ने आयुर्वेदिक हैंडवाश और हैंड सैनिटाइजरों की एक नई रेंज लौंच की है जो कीटाणुओं से आप को सुरक्षा प्रदान करेगा. नीबू, तुलसी, एलोवेरा, नीम और हलदी जैसे प्राकृतिक तत्त्वों से बनाए गए ये प्रोडक्ट त्वचा पर कोमल और नर्म रहेंगे. नए मेडिमिक्स आयुर्वेदिक हैंडवाश 3 तरह के हैं. इन के 190 एमएल पैक की कीमत ₹85 है और 175 एमएल पैक की कीमत ₹110 है. इसी तरह हैंड सैनिटाइजर 2 किस्म में उपलब्ध हैं. इन के 100 एमएल पैक की कीमत ₹50 है. ●

ननदभाभी रिश्ता है प्यार का

आप की एक छोटी सी कोशिश से ननदभाभी के रिश्ते को ताउम्र प्यार और अपनेपन से सहेज कर रखा जा सकता है...

मुंबई के ठाणे की हाइलैंड सोसाइटी में रजत और रीना ने एक बिल्डिंग में यह सोच कर फ्लैट लिए कि दोनों भाईबहनों का साथ बना रहेगा. दोनों के 2-2 बच्चे थे, सब बहुत खुश थे कि यह साथ बना रहेगा, पर जैसेजैसे समय बीत रहा था, रजत की पत्नी सीमा की रीना से कुछ खटपट होने लगी जो दिनबदिन बढ़ती गई. कुछ समय बीतने पर रीना के पति की डैथ हो गई दुख के उन पलों में सब भूल रजत और सीमा रीना के साथ खड़े थे.

कुछ दिन सामान्य ही बीते थे कि ननदभाभी का पुराना रवैया शुरू हो गया. रजत बीच में पिसता, सो अलग, बच्चे भी एकदूसरे से दूर होते रहे. दूरियां खूब बढ़ीं, इतनी कि रीना और सीमा की बातचीत ही बंद हो गई. रजत कभीकभी आता, रीना के हालचाल पूछता और चला जाता, पहले जैसी बात ही नहीं रही, फिर जब कोरोना का प्रकोप शुरू हुआ, ठाणे में केसेज का बुरा हाल था. ऐसे में एक रात सीमा के पेट में अचानक दर्द शुरू हुआ जो किसी भी दवा से ठीक नहीं हुआ. हौस्पिटल जाना खतरे से खाली नहीं था, वायरस का डर था, बच्चे छोटे, रजत बहुत परेशान हुआ, सीमा का दर्द रुक ही नहीं रहा था, रात के 1 बजे किसे फोन करें, क्या करें, कुछ समझ नहीं आ रहा था.

बहुत प्यार है रिश्ता

सीमा ने अपनी खास फ्रैंड को फोन कर ही दिया, अपने हाल बताए. वे रहती तो उसी बिल्डिंग में थी पर महामारी का जो डर था, उस कारण सीमा की हैल्प करने में सब ने अपनी असमर्थता जताई. फिर रजत ने रीना को फोन किया, वह तुरंत उन के घर आई, रीना के बच्चे कुछ बड़े थे, रजत के बच्चों को अपने बच्चों के पास छोड़ वह तुरंत उन दोनों को ले कर हौस्पिटल गई. सीमा को फौरन एडमिट किया गया, किडनी में स्टोन का तुरंत औपरेशन जरूरी था. रीना ने घर, हौस्पिटल सब संभाल लिया.

सीमा 3 दिन एडमिट रही, कोरोना का समय था, जरूरी निर्देश दे कर उसे जल्दी घर जाने दिया गया. सीमा को संभलने में कुछ दिन लगे, इन दिनों कोई मेड भी नहीं थी. सारा काम रीना और बच्चों ने मिल कर संभाल लिया. सीमा के ठीक होतेहोते ननदभाभी का रिश्ता इतना मजबूत हो चुका था कि कोई गिलाशिकवा रहा ही नहीं. दोनों बहनों की तरह घुलमिल गईं, बच्चे भी खुश हो गए. सीमा का पहले बहुत बड़ा फ्रैंड सर्किल था पर अब जिस तरह रीना ने साथ दिया था, वह भूल पाने वाली बात नहीं थी. रीना को भी याद था कि पति के न रहने पर दोनों उस के साथ खड़े थे, फिर ये दूरियां कैसे आ गईं, इस बात को झटक दोनों अब वर्तमान में खुश थीं, एकदूसरे के साथ थीं. बच्चे भी जो इस समय घर से निकल नहीं पा रहे थे. अब एक जगह बैठ कर कभी कुछ खेलते तो कभी कुछ. कोरोना का टाइम सब को बहुत कुछ सिखा गया था.

ननदभाभी का रिश्ता बहुत प्यारा और नाजुक है, दोनों को एकदूसरे के रूप में एक प्यारी सहेली मिल सकती है, लेकिन कभीकभी कुछ बातों से इस रिश्ते में खटास आ ही जाती है. यह

सही है कि जहां 2 बरतन होते हैं, कभी न कभी टकराते हैं, लेकिन समझदारी इस में है कि बरतन टकराने की आवाज घर से बाहर न जाए. मीठी नोकझोंक कब तकरार में बदल जाती है, पता ही नहीं चलता.

रिश्तों में भरें रंग

कभी आप ने सोचा कि ऐसा क्यों हो जाता है? जवाब है, 'मैं का भाव,' यह भाव जब तक आप में रहेगा तब तक आप किसी भी रिश्ते को ज्यादा लंबा नहीं चला पाएंगे. यह सच है कि हमें कभी न कभी अधिकारों का हस्तांतरण करना ही पड़ता है. हमारी थोड़ी सी विनम्रता व अधिकारों का विभाजन हमारे रिश्तों को मधुर बना सकता है.

कहते हैं ताली दोनों हाथों से बजती है, हमेशा एक की ही गलती नहीं होती. कभीकभी भाभी का अपने मायके वालों के प्रति अभिमान व अपने सासससुर की उपेक्षा ननद के भाभी पर क्रोध का कारण बनती है. जीवनभर आप के मातापिता साथ नहीं रह सकते, इस बात को ध्यान में रख कर यदि परिवार के सभी सदस्यों से अच्छा व्यवहार किया जाए तो यह रिश्ता नोकझोंक के बजाय हंसीठिठोली का रिश्ता बन सकता है.

कोविड-19 के समय का अपना एक अनुभव बताते हुए पायल कहती हैं, "मेरा अपनी ननद अंजू के साथ एक आम सा रिश्ता था, कभीकभी ही मिलना होता था. मैं मुंबई में, वह दिल्ली में, पर इस समय हम दोनों ने जितना फोन पर बातें कीं, गप्पें मारीं इतनी कभी नहीं मारी थीं, वह मुझ से काफी छोटी है, अब तो वह मुझ से कितनी ही रेसिपी, पूछपूछ कर बनाती रहती है. कभी जूम पर, कभी व्हाट्सऐप पर खूब मस्ती करती है. मैं ने नोट किया है कि अपने दोस्तों से ज्यादा मुझे उस से बात करने में आजकल मजा आ रहा है, क्योंकि मेरी फ्रैंड्स के पास तो वही बातें हैं, कोरोना, लौकडाउन, मेड, घर के काम, वहीं अंजू के पास तो न जाने कितने टौपिक्स रहते हैं, मैं भी फ्रैश हो जाती हूं उस से बातें कर के. सब ठीक होते ही उसे अपने पास बुलाऊंगी."

कभीकभी ननदभाभी के बीच में आर्थिक स्तर का अंतर होता है. ऐसे में रिश्ते को संभाल कर रखने के लिए बहुत सी बातों का ध्यान रखना पड़ता है. सहारनपुर निवासी सुनीता शर्मा अपनी ननद आरती के बारे में बताते हुए कहती है, "आरती का विवाह बहुत समृद्ध परिवार में हुआ है. ससुराल में लंबाचौड़ा बिजनैस है, आर्थिक रूप से हम उन के आगे कुछ भी नहीं. आरती जब भी आती है, मैं उसे कुछ दिलवाने मार्केट ले जाती हूं, वह सोचसमझ कर कोई आम सी चीज अपने लिए लेती है, वह भी इतनी खुशीखुशी कि दिल भर आता है. यही बोलती रहती है कि सब तो है, मैं तो बस प्यार के लिए आती हूं. मुझे कुछ भी नहीं चाहिए. बहुत कहने पर थोड़ाबहुत ले लेती है कि हमें बुरा भी न लगे और खुद पता नहीं क्याक्या खरीद कर रख जाती है. कभी महसूस नहीं होने देती कि वह अब

एक अति धनी परिवार से जुड़ी है, न खाने में कोई नखरा, न पहनने में, जो देते हैं खुशी से ले लेती है."

पैसा नहीं रिश्ता जरूरी

वहीं शामली निवासी नीरा ने अपने धन के मद में चूर हो कर ऐसा किया कि 5 साल पहले की इस घटना पर अब तक लोग उसे बुराभला कहते हैं. कभीकभी ननद इतनी लालची हो जाती है कि सब रिश्तों को भूल सिर्फ अपने फायदे पर ध्यान देती है. नीरा ने अपने बेटे का विवाह किया तो मायके से अपने भाई को बुलाया ही नहीं क्योंकि भाई की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी. वह बड़े बेटे के विवाह में जो दे कर गया, वह नीरा को इतना कम लगा कि उस ने छोटे बेटे के विवाह में किसी को बुलाया ही नहीं. पड़ोस के एक आदमी को अपना भाई बना रखा था जो अमीर था, वह मुंहबोला भाई खूब लेतादेता था.

इस प्यारे रिश्ते को निभाने के लिए बहुत सी बातों का ध्यान रखना जरूरी है जैसे:

- *अगर आप दोनों का रिश्ता दोस्ताना है तो गलती से भी कभी एकदूसरी की बातों को किसी से शेयर न करें. अपने पति से भी नहीं वरना आप दोनों का रिश्ता बिगड़ सकता है.*
- *इस बात का भी ध्यान रखें कि घर के सारे काम की जिम्मेदारी भाभी की नहीं, घर के कामों में उस की जरूर मदद करें. यही नहीं भाभी ननद की पढ़ाई से ले कर उस के दूसरे कामों में भी मदद करें.*
- *अपनी ननद के सामने घर की किसी बात की बुराई करने से बचें. कोई भी लड़की अपने मातापिता या अपने भाईबहन की बुराई सुनना पसंद नहीं करती. अगर भाभी उस से कोई शिकायत करती भी हैं तो ननद भी कारण समझे, भाभी की परेशानी को सौल्व करने की कोशिश करे.*
- *किसी भी नए रिश्ते में गलतफहमी हो जाना सामान्य बात है. ऐसे में छोटीछोटी गलतफहमियों का असर अपने रिश्ते पर न पड़ने दें. अगर आप को अपनी भाभी या ननद की कोई बात बुरी लगी है तो सब से पहले उस चीज को ले कर बात करें न कि गुस्सा हो कर मुंह फुला कर बैठ जाएं और एकदूसरे से बात करना बंद कर दें.*
- *स्वस्थ रिश्ते फायदेमंद होते हैं, लेकिन जिन रिश्तों में एकदूसरे से बहुत ज्यादा अपेक्षा होती है उन रिश्तों की डोर टूट ही जाती है. ऐसे में एकदूसरे से ज्यादा अपेक्षा न रखें.*
- *अगर आप से कोई गलती हो भी गई है तो उसे प्यार से उस की पसंद का गिफ्ट दे कर मना लें. बात जल्दी से जल्दी खत्म करें.*

राखी पर भी नीरा को उस के सगे भाई से ज्यादा ही देता था तो नीरा अपने इकलौते भाईभाभी को भूलती ही चली गई. पड़ोस के अमीर भाई से ही सारी रस्में करवाईं. 2 सगे भाईबहन का रिश्ता हमेशा के लिए टूट गया.

इस से बुरा कुछ नहीं होता जब ननद या भाभी पैसे को इतनी अहमियत दे कि आपस का रिश्ता ही खत्म हो जाए. पैसा आनीजानी चीज है. खून के रिश्ते प्यारभरे रिश्ते, इस आर्थिक स्तर के अंतर के कारण खत्म हो जाएं, दुखद है.

दुखसुख की साथी

कभीकभी यह भी देखने में आता है कि ननद और भाभी के बीच उम्र का फासला ज्यादा होता है तो उन दोनों के बीच अलग तरह की बौंडिंग हो जाती है. पुणे की अंजलि अपनी भाभी से 12 साल छोटी है. वह इस विषय पर अपना अनुभव बताते हुए कहती है, "मेरे मायके में बहुत पुरातनपंथी माहौल था. ऐसे में मैं ने जब कालेज में विजातीय सुनील को पसंद किया तो बस अपनी भाभी से सब शेयर किया. मेरी भाभी ने सबकुछ संभाला, सब को इस विवाह के लिए इतनी मुश्किल से मनाया कि आज तक मैं उन्हें थैंक्स कहती हूं. कोई भी मुश्किल हो, उन्हें कौल करती हूं और फौरन समाधान निकल आता है. मेरे बच्चों की डिलिवरी के समय सबकुछ उन्होंने ही संभाला."

मुंबई निवासी नेहा अपनी भाभी के अंधविश्वासी स्वभाव से बहुत परेशान रहती. कुछ हुआ नहीं कि उस की भाभी श्वेता झट से एक मौलवी से ताबीज लेने भागती. वह जब भी उन के घर जाती, हर समय किसी न किसी अंधविश्वास से घिरी भाभी को देख कर दुख होता. नेहा की तार्किक बातों को श्वेता सिरे से नकार देती. जब नेहा किसी परेशानी में होती, श्वेता उस का श्रेय नेहा की नास्तिकता को दे कर कहती कि तुम कोई पूजापाठ नहीं करती, इसलिए तुम बीमार हुई. नेहा अपने भाई से श्वेता के अंधविश्वासी होने पर बात करती तो श्वेता को अच्छा नहीं लगता. धीरेधीरे नेहा उन से एक दूरी रखने लगी. औपचारिक रिश्तों में फिर वैसा प्यार नहीं रहा जैसा हो सकता था.

ननदभाभी के इस रिश्ते में कई तरह की ननदें होती हैं, कई तरह की भाभियां, एकदूसरे परिवार से आई होती हैं. उन का अलग स्वभाव होता है. परवरिश, सोच, विचार सब अलग होते हैं. ऐसे में 2 अलग तरह के नारी मन जब साथ रहने लगते हैं.

बहुत कुछ ऐसा होता है कि समझ कर चलना पड़ता है. बहुत खुल कर खर्च करने की आदत थी अंजना को. इकलौती लड़की थी, पेरैंट्स ने भी कभी नहीं टोका था. ससुराल आई तो यहां सब एकदम व्यवस्थित, सोचसमझ कर खर्च करने वाले, ननद रोमा ने बड़ी समझदारी से काम लिया. अंजना को धीरेधीरे ही यह आदत डाली कि बिना जरूरत के अलमारी में कपड़े भरभर कर रखने में कोई समझदारी नहीं, जितनी जब जरूरत हो, खरीद लो.

शुरूशुरू में अंजना सब को कंजूस कह कर उन का मजाक उड़ाती रही, पर धीरेधीरे उस में रोमा की बातों से अच्छा बदलाव आने लगा. रोमा ने हंसीहंसी में ही उसे कितना कुछ सिखा दिया. घर के बाकी मैंबर्स को भी यही समझाती रही कि अंजना अभी नई आई है. उस की फुजूलखर्ची की आदत पर कोई उसे ताना न मारे. कुछ बुरा न कहे, उस की यह आदत एकदम नहीं जा सकती. किसी ने उसे कुछ नहीं कहा. फुजूलखर्ची की अंजना की आदत कब छूटती गई, उसे खुद पता नहीं चला.

ताकि संबंधों में बनी रहे मिठास

ऐसे मौकों पर घर में शांति रखने में मदद का बड़ा रोल होता है. ननद चाहे तो भाभी की कितनी ही बातों को सहेज कर घर में उस का स्थान आदरपूर्ण और प्रेमपूर्ण बना सकती है.

यदि घर में ननदभाभी का रिश्ता प्यारा है तो इस का पूरे घर पर असर होता है, क्योंकि भारतीय परिवार में एकदूसरे से बंधे होते हैं, एक पार्टी का मूड भी खराब होता है तो हर रिश्ते पर असर पड़ता है.

कोविड-19 के जाने के बाद भी एक लंबे अरसे तक एकदूसरे से, दोस्तों से, पड़ोसियों से पहले की तरह मिलनेजुलने में वक्त लगेगा. सब इतनी जल्दी नौर्मल नहीं होगा. अगर आप ने भी इतने प्यारे रिश्ते से अब तक कुछ दूरी बना कर रख रही हैं तो फौरन एकदूसरे को प्यार से अपना बनाएं, फोन करें, वीडियो पर हंसीमजाक करें, परिवार को जोड़ें. अब आने वाले समय में सहेलियां बाद में ननदभाभी एकदूसरे के काम ज्यादा और पहले आएंगी. यह रिश्ता बना कर तोड़ने की चीज नहीं है. यह तो हमेशा निभाने के लिए है. इस की मिठास का आनंद लें, एकदूसरे को प्यार व सम्मान दें. **-पूनम अहमद** ●

नवरात्रि • विजयदशमी • दीपावली
की आप सभी को
हार्दिक शुभकामनाएं

WE BRING QUALITY
PCM
AT YOUR HOME
The symbol of Purity & Quality

ESTD. Since 1969

मां के हाथों जैसा स्वाद पीसीएम मसालों के साथ

100% Veg.

Pink City Mills
The Real Indian Taste

FOR DELIVERY AND ORDER CONTACT
93, Jhalaniyo Ka Rasta, Kishanpol Bazar, Jaipur-302003, Rajasthan, India
E-mail: pinkcitymills@gmail.com, pinkcitymills@yahoo.com, Website. www.pcmspices.com
buy online at : pcmmasale.com, Call for orders at Toll Free Number 1800-180-8411
YouTube pcm masale pcm masale

Also available on : amazon.in flipkart.com bigbasket

लंबे बाल खूबसूरती का पैमाना होते हैं, मगर सामंती समाज की सोच ने इसे किस तरह अंधविश्वास से जोड़ दिया है, जान कर हैरान रह जाएंगे आप...

महिलाओं के लंबे बाल चाहत है पाखंड नहीं

औफिस का समय था. बस स्टौप पर बस में सवारियां चढ़ रही थीं. ड्राइवर ने दरवाजा बंद किया तो एक महिला के लंबे बाल दरवाजे में फंस गए. लोगों के चिल्लाने पर ड्राइवर ने दरवाजा खोला, महिला के बालों का एक गुच्छा टूट कर गिर गया. इस घटना से महिला को दर्द तो हुआ ही, साथ ही शर्मिंदगी भी हुई.

ऐसे ही एक दिन बस की अगली सीट पर एक महिला बैठी थी. इस के पीछे वाली सीट पर 16-17 साल का लड़का बैठा था. लड़का महिला की सीट की सपोर्ट ले के सिर रख कर सोया था. महिला ने खिड़की के शीशे खोले थे उस के बंधे बालों के जूड़े से कुछ बाल बाहर निकल हवा में लहलहा रहे थे. जैसे ही महिला का स्टैंड आया और वह उठी तो ऐसा लगा जैसे किसी ने पीछे से जोर से बाल खींच दिए हों. जैसे ही वह बालों के बंधन से मुक्त हुई तो पता चला कि उस सोते हुए लड़के के सिर और बाजुओं के बीच उस के लंबे बाल फंसे थे, जिस से कई बाल टूट गए.

पौराणिक पोंगापंथ से कब तक चिपके रहेंगे

आमतौर पर एक महिला को यही बताया जाता है कि उस की सुंदरता उस के लंबे बालों से है. लंबे बालों को महिला की सुंदरता का अभिन्न अंग माना जाता रहा है. यह वही समाज है जिस में पुरुषों को अधिकारों से भरपूर किया गया तो महिलाओं को अनेक सीमाओं में बांधा गया. महिलाओं पर उन के रहनसहन, उठनेबैठने, खानपान, बोलचाल, हंसनाखेलना आदि पर खासा नियंत्रण किया गया और इस के साथसाथ उन की सुंदरता को भी यह समाज अपने अनुरूप नियंत्रित करता रहा, फिर चाहे वह शारीरिक बनावट हो या महिला के शरीर पर लादे गए भारीभरकम आभूषण हों.

चाहत का हिस्सा

हिंदू समाज में महिला के लंबे बालों को ले कर शास्त्रों में कई व्याख्याएं दी गई हैं. यह कहना गलत नहीं होगा कि हिंदू समाज में ही महिला भगवानों का चित्रण दो तरह से दिखाया जाता रहा है, जिस में महिला व्यवहार को ले कर बालों का अहम किरदार समझ आता है. एक तरफ माता पार्वती और मां गौरी इत्यादि अपने बंधे बालों से आदर्श, सुशील और शांत गृहिणी महिला का भाव देती हैं, वहीं दूसरी तरफ मां काली और मां दुर्गा अपने रौद्र रूप में बालों को खुला छोड़ गुस्सैल व इंटिमेट भाव देती हैं. लेकिन इन में कोई महिला भगवान छोटे बालों में नहीं दिखीं. महिला के खुले बालों को भी समाज अपनाने से कतराता रहा है.

इस का उदाहरण इसी से लगाया जा सकता है कि महाभारत में जब युधिष्ठिर द्रोपदी को जुए में हार जाता है और दु:शासन द्रौपदी के बालों को खोल देता है. बाल पकड़ कर भरी सभा में घसीट कर जलील करता है. उस के बाद द्रौपदी गुस्से में अपने बालों को तब तक खुला छोड़े रखने की शपथ लेती है जब तक दु:शासन के खून से अपने बाल न धो ले.

रामायण में ही एक किस्सा है कि माता सीता के बाल बांधते समय उन की मां ने उन्हें यह कहा था कि अपने बालों को कभी खुला मत छोड़ना, क्योंकि बंधे बाल हमेशा पारिवारिक रिश्ते बांधते हैं. यानी महिला के बालों को ले कर भारतीय संस्कृति में एक तरह का विचार पहले से ही निर्धारित रहा. यह सिर्फ भारतीय सभ्यता में ही नहीं, बल्कि बाइबिल में, 'सेंट पौल का कोरिंथिस को पत्र (1.15)', में महिला के लंबे बालों का जिक्र है, जिस में महिला के बालों को उस के गर्व और इज्जत से जोड़ा गया है.

पोंगापंथी की बातें

शास्त्रों में महिला के लंबे बालों को ले कर अनेक पोंगापंथी बातें की गई हैं, जिस कारण भारत में महिलाओं के बालों को ले कर कई भ्रम समाज में व्याप्त हैं. जैसे 'बालों में कंघी करते हुए यदि कंघी गिर जाए तो अनहोनी का अंदेशा है,' 'टूटे बालों का इधरउधर गिरा गुच्छा कलह पैदा करता है,' 'पूजा करते हुए महिला को बाल खुले नहीं छोड़ने चाहिए,' 'महिला को बाल तभी खुले रखने चाहिए जब वह अपने पति के साथ एकांत में हो' इत्यादि. वहीं हिंदू समाज में ही कुछ परंपराओं में पति के मरने के बाद महिला को गंजा किए जाने की रीतिनीति थी, क्योंकि पति के मरने के बाद उस के लिए अब सुंदर दिखने का कोई मतलब नहीं रह जाता है.

कई इतिहासकार महिलाओं के लंबे बालों को दहेज प्रथा से भी जोड़ कर देखते हैं. उन का मानना है कि सामंती समाज में महिला की सुंदरता में मुख्य तौर पर लंबे बालों को विशेष तरजीह दी जाती रही थी. जिस महिला के जितने लंबे बाल हुआ करते थे उसे उतनी ही सुशील और गृहिणी समझा जाता था. ऐसे में दहेज के मोलभाव तय करने में लंबे बालों का अहम योगदान रहता था. ये चीजें महिलाओं पर लंबे बाल करने का सामाजिक दबाव बनाने का काम भी करती रहीं.

आधुनिक बजार और टैलीविजन की भूमिका

ऐसा नहीं है कि महिला को सुंदर दिखने के लिए लंबे बालों वाला भ्रम सिर्फ सामंती समाज की उपज रही, बल्कि आज भी बाजार और फिल्म इंडस्ट्री इसे बढ़ाने में बहुत योगदान देते रहे हैं. भारत में महिला के लंबे बाल और स्त्रीयता को एक पटरी के दो छोर माना जाता रहा और इसे आधुनिक ट्रैंड बनाने के लिए टैलीविजन और फिल्म उद्योग ने अपनी रूढ़िवादिता प्रदर्शित की. इस सैक्शन ने समाज में महिलाओं के प्रति व्यापक समझ पैदा करने की अधिक कोशिश नहीं की.

यही कारण था कि 21वीं सदी में भी सिनेमा में महिलाओं की अपीयरैंस नजर भर देखने की ही रही, गाने आए तो 'रेशमी जुल्फों' और 'लंबे बाल' में ही उलझे रह गए. हीरो को किसी लड़की से प्रेम हुआ तो पहली नजर में उसी लड़की से हो पाया जिस की लहराती जुल्फें उसे मदहोश कर गईं. यानी लंबे बाल हो गए 'सैंटर औफ रोमांस' बाकी शौर्ट हेयर गर्ल हीरोइन की साइड दोस्त मात्र बन कर रह गईं.

इस का बड़ा उदाहरण शाहरुख, काजोल, रानी की 'कुछकुछ होता है' फिल्म से लगाया जा सकता है, जिस में काजोल ने अपनी शौर्ट हेयर वाली अपीयरैंस दी, किंतु वह इस कारण खूबसूरत नहीं मानी गई और शाहरुख लंबे बाल वाली रानी मुखर्जी को पसंद करने लगा.

यह देखा जा सकता है हौलीवुड में अभिनेत्री 20वीं शताब्दी से ही ऐसे दमदार अभिनय में आई जिस में वहां की महिलाओं को शौर्ट हेयर के साथ देखने की दशोदिशा में कम से कम परिवर्तन आया. महिला किरदार में शौर्ट हेयर रखने का मतलब स्ट्रौंग वूमन से बनता गया, जो

पश्चिमी देशों में ट्रैंडी भी हुआ, जिस में चर्चित कलाकार 'हैले बेरी,' 'स्कारलेट जौनसन,' 'नेटली पोर्टमेन', 'ऐनी हथवे', 'माइली साइरस' इत्यादि हैं.

हौलीवुड में ऐसी अभिनेत्रियों की भरमार है, जिन्होंने महिलाओं को शौर्ट हेयर रखने का शानदार विकल्प समाज को दिया. लेकिन उस की तुलना में भारतीय सिनेमा में एक भी ऐसा नाम उभर कर नहीं आता जिन्हें इस श्रेणी में रखा जा सके, जो औफ स्क्रीन या औन स्क्रीन भारतीय लड़कियों के लिए इस वजह से प्रेरणा बन पाएं.

प्रेरणा तो दूर वह लंबे बालों का दावा करने वाले उत्पादों को बेचने के लिए प्रचार करती जरूर दिख जाती हैं. जाहिर है बाजार में लंबे बालों को महिला की सुंदरता से जोड़ने वाले उत्पाद अपना व्यापार कर रहे हैं. लेकिन वे साथ ही किसी महिला के लिए सुंदरता का पैमाना भी स्थापित कर रहे हैं.

लंबे बालों से जूझती महिलाएं

यह बात सही है कि लंबे बाल रखने के लिए महिलाओं को सब से पहले घर से ही प्रोत्साहित किया जाता है, उन्हें अपने इर्दगिर्द तारीफें मिलती हैं, या बहुत मौकों पर किसी महिला को अपने लंबे बालों से अधिकाधिक प्यार भी होता है, किंतु लंबे बाल एक तरह से 'मेल गेज' से संबंधित हैं. यह पुरुष द्वारा महिलाओं पर उन के नजरिए से थोपी गई सुंदरता है, जिस कारण महिला हमेशा (कंफर्ट डिस्कंफर्ट) द्वंद्व में फंसी रहती है. जहां एक तरफ वह अपने लंबे बालों के सोशल नौर्म को पूरा कर खुश होती हैं तो दूसरी तरफ इस से होने वाली रोजमर्रा की परेशानियों से दुखी भी.

आमतौर पर यह देखा गया है कि लंबे बालों को सुलझाने में जितना समय लगता है उस से काफी कम समय छोटे या शौर्ट हेयर में लगता है. लंबे बालों में नहाने के बाद बालों को सुखाने के लिए काफी समय बरबाद होता है. फिर कंघी करते समय अलग चिड़चिड़ाहट.

दिल्ली के बलजीत नगर में रहने वाली नीलम रावत कहती है, "मैं पहले लंबे बाल रखा करती थी. कभी कटवाने का सोचा नहीं. यहां तक कि कालेज में भी मैं कभी अपने बालों के कारण पार्लर नहीं गई, लेकिन जैसे ही जौब करने लगी तो भागदौड़ और कम समय के चलते बाल मैनेज नहीं हो पाते थे. फिर औफिस जाने वाली ज्यादातर लड़कियां शौर्ट हेयर करवाना पसंद करती हैं तो मैं ने भी सोचा कटवा लूं और आज देखो, अपने शोल्डर लैंथ हेयर से काफी संतुष्ट हूं."

नीलम से जब पूछा कि आप के घर में इस के लिए मना किया गया? तो वह कहती, 'स्कूल टाइम से मुझे लगता रहा कि लड़कियों को अपने बाल नहीं कटवाने चाहिए, इसलिए कभी यह खयाल ही नहीं आया. लेकिन कालेज में जा कर लगा कि क्या फर्क पड़ता है. फिर भी मुझे अपने बाल कटवाने को ले कर झिझक थी ही. मां से कभी पूछ नहीं पाई, लेकिन जौब करते हुए महिला फाइनैंशियली इंडिपैंडैंट हो जाती है, फिर 70 फीसदी झिझक तो ऐसे ही खत्म हो जाती है. मैं एक दिन बिना बताए पार्लर गई और बाल कटवा के घर चली आई, फिर मम्मी सुनाती रह गई, जिसे बताते हुए वह जोरजोर से हंसने लगी.

यह बात सही है कि लंबे बालों से महिलाएं खुद को फंसाफंसा सा महसूस करती हैं. गरमियों में चिड़चिड़ाहट, सर्दियों में लंबे समय तक बाल गीले रहने से सर्दीजुखाम का डर. इस के अलावा शैंपू, तेल, पैसा, समय इत्यादि का खर्चा भी अधिक रहता है. लंबे बालों की केयर करने की अधिक जरूरत होती है, बाइक या स्कूटी में राइड के समय सारे बाल बिखर जाते हैं, साधारण सा जूड़ा बांधने में काफी समय लग जाता है.

भारत में इसी बात पर महिलाओं को पुरुष ताने भी मारते हैं कि महिलाएं तैयार होने में ज्यादा समय लगाती हैं. बालों को बांधने वाला क्लिचर या रबड़ बेवक्त टूट जाए तो लंबे बाल संभालना मुश्किल हो जाता है. ऐसे में जायज सी बात है वर्किंग वूमन आज के समय में शौर्ट हेयर रखना पसंद करती हैं.

शौर्ट हेयर बनाते मजबूत व्यक्तित्व

आज समाज में चीजें बदली हैं, महिलाएं स्कूलकालेज के साथसाथ नौकरी करने घरों से बाहर निकलने लगी हैं खासकर शहरों में इस बदलाव को महसूस किया जा सकता है. जहां दिन ही नहीं रात में भी महिलाएं काम करती हैं. ये वही महिलाएं हैं, जिन्हें सदियों से घरों की दहलीज पर करने से रोका गया था. इस सकारात्मक बदलाव के साथ महिलाओं के रहनसहन, पहनावे, बोलचाल में अंतर देखा जा सकता है. भले आज बालों की लंबाई छोटी करवाने वाली महिलाओं को पुरुष समाज 'चालू,' 'चपल,' 'चंट' समझता हो, लेकिन यह हकीकत है कि किसी भी क्षेत्र में तमाम सफल महिलाएं उन जंजालों को खुद से हटा रही हैं, जो पौराणिक समय से उन्हें बांधते आए हैं. फिर चाहे वे लंबे बाल ही क्यों न हों. खेल, मीडिया, सिनेमा, औफिस गर्ल, कालेज गर्ल ऐसे स्टैप्स ले रही हैं, जो न सिर्फ उन्हें लंबे बालों के जंजाल से मुक्त कर रहे हैं, बल्कि उन के व्यक्तित्व को मजबूत भी बना रहे हैं.

ऐसे में यह जरूरी है कि कोई महिला अपने बालों की लंबाई का चुनाव अपनी सहूलियत को देख कर करे, फिर चाहे वह इन्हें लंबा रखना चाहे या बिलकुल छोटा करना चाहे. साथ ही बदलते समय में पोंगापंथ या बाजार को दूर रख खुद के लिए बेहतर विकल्प तलाशती रहें. **–रोहित** ●

कहानी ● सुधा गुप्ता

कोई अपना

बेगाने से शहरों में जहां हरकोई अजनबियों में कोई अपना ढूंढ़ने की कोशिश करता है, शालिनी इसी राह में अपना दिल जला चुकी थी. अरसे बाद उस के जीवन में बहार तो आई मगर तभी...

स्थानांतरण के बाद जब हम नई जगह आए तो पिछली भूलीभटकी कई बातें अकसर याद आतीं. कुछ दिन तो नए घर में व्यवस्थित होने में ही लग गए और कुछ दिन पड़ोसियों से जानपहचान करने में. धीरेधीरे कई नए चेहरे सामने चले आए, जिन से हमें एक नया संबंध स्थापित करना था.

मेरे पति बैंक में प्रबंधक हैं, जिस वजह से उन का पाला अधिकतर व्यापारियों से ही पड़ता. अभी महीना भर ही हुआ था कि एक शाम हमारे घर में एक युवा दंपती आए और इतने स्नेह से मिले, मानो बहुत पुरानी जानपहचान हो.

"नई जगह पर दिल लग गया न, भाभीजी? हम ने तो कई बार सुनीलजी से कहा कि आप को ले कर हमारे घर आएं. आप आइए न कभी, हमारे साथ भी थोड़ा सा समय गुजारिए." युवती की आवाज में बेहद मिठास थी, जो कि मेरे गले से नीचे नहीं उतर रही थी. इतने प्यार से भाभीभाभी' की रट तो कभी मेरे देवर ने भी नहीं लगाई थी.

मेरे पति अभी बैंक से आए नहीं थे, सो मुझे ही औपचारिकता निभानी पड़ रही थी. नई जगह थी, सो, सतर्कता भी आवश्यक थी. शायद उन्होंने मेरे चेहरे की असमंजसता पढ़ ली थी.

युवक बोला, "मुझे सुनीलजी से कुछ विचारविमर्श करना था. बैंक में तो समय नहीं होता न उन के पास, इसलिए सोचा, घर पर ही क्यों न मिल लें. इसी बहाने आप के दर्शन भी हो जाएंगे."

"ओह," उन का आशय समझते ही मेरे चेहरे पर अनायास ही एक बनावटी मुसकान चली आई.

शीतल पेय लेने जब मैं भीतर जाने लगी तो वह युवती भी साथ ही चली आई, "मैं आप की मदद करूं?"

मेरे चेहरे पर खीझ उभर आई कि अपना काम हो तो लोग किस सीमा तक झुक जाते हैं.

लगभग 4 साल पहले जब नएनए लुधियाना गए थे, तब भी ऐसा ही हुआ था. मधु कैसे घुसी चली आई थी हमारी जिंदगी में. दोनों पतिपत्नी कितने प्यार से मिले थे. मधु के पति केशव ने कहा था, 'भाभीजी, आप आइए न हमारे घर. मधु आप से मिल कर बहुत खुश होगी.'

'जी, जरूर आएंगे,' मैं कितनी खुश हुई थी, कोई अपना सा लगने वाला जो मिला था. परिवार सहित पहले वे लोग हमारे घर आए और उस के बाद हम उन के घर गए. मधु मुझ से जल्दी ही घुलमिल गई थी जैसे पुरानी दोस्ती हो.

'ये साहब आप को कैसे जानते हैं?' मैं ने पति से पूछा.

'हमारे बैंक की ही एक पार्टी है. अपना व्यवसाय बढ़ाने के लिए बेचारा दौड़धूप कर रहा है. बड़ी फैक्टरी खोलने का विचार है,' पति ने लापरवाही से टाल दिया था, मानो उन्हें मेरा प्रश्न बेतुका सा लगा हो.

एक दिन मधु ऊन लाई और जिद करने लगी कि मैं उस के बेटे का स्वेटर बुन दूं.

काफी मेहनत के बाद मैं ने रंगबिरंगा स्वेटर बुना था. उसे देख कर मधु बहुत खुश हुई थी, 'भाभी, बहुत सफाई है आप के हाथ में. अब एक स्वेटर अपने देवर का भी बुन देना. ये कह रहे थे, इतना अच्छा स्वेटर तो उन्होंने आज तक नहीं देखा.'

'मुझे समय नहीं मिलेगा,' मैं ने टालना चाहा तो वह झट बोल पड़ी, 'अपना भाई कहेगा तो क्या उसे भी इसी तरह इनकार कर देंगी?'

मधु के स्वर का अपनापन मुझे भीतर तक पुलकित कर गया था.

वह आगे बोली, 'माना कि हम में खून का रिश्ता नहीं है, फिर भी आप को अपनों से कम तो नहीं जाना. मुझे ऊन से एलर्जी है, तभी तो आप से कह रही हूं.'

आखिर मुझे उस की बात माननी पड़ी. लेकिन मेरे पति ने मुझे डांट दिया था, 'यह क्या समाजसेवा का काम शुरू कर दिया है? उसे ऊन से एलर्जी है तो पैसे दे कर कहीं से भी बनवा लें. तुम अपनी जान क्यों जला रही हो?'

'वे लोग हम से कितना प्यार करते हैं, और कुछ बना दिया तो क्या हुआ.'

मेरे पति खीझ कर चुप रह गए थे.

हमारा आनाजाना लगा रहता और हर बार वे लोग ढेर सारा प्यार जताते. धीरेधीरे उन का आना कम होने लगा. 2 महीनों की छुट्टियों में हम अपने घर गए थे. जब वापस आए, तब भी वे हम से मिलने नहीं आए.

एक दिन मैं ने पति से कहा, 'मधु नहीं आई हम से मिलने, वे लोग कहीं बाहर गए हुए हैं?'

'पता नहीं,' पति ने लापरवाही से उत्तर दिया.

'क्या, केशव भाईसाहब आप से नहीं मिले?'

'कल उस का भाई बैंक में आया था.'

'तो आप ने उन का हालचाल नहीं पूछा क्या?'

'नहीं. इतना समय नहीं होता, जो हर आनेजाने वाले के परिवार का हालचाल पूछता रहूं.'

'कैसी रूखी बातें कर रहे हैं.'

किसी तरह पति मुझे टाल कर अपनी दिनचर्या में व्यस्त हो गए और मैं यही सोचने लगी कि आखिर मधु आई क्यों नहीं?

15-20 दिनों बाद बच्चों के स्कूल में 'पेरैंट्स मीटिंग' थी. मधु का घर रास्ते में ही पड़ता था. अतः सो, वापसी पर मैं उस के घर चली गई.

"ढकेछिपे शब्दों में ही सही, मैं ने उन्हें फिर वह कहानी दोहराने से रोक दिया जिस की टीस अकसर मेरे मन में उठती रहती थी..."

'ओह, आप,' मधु का स्वर ठंडा सा था, मानो उसे मुझ से मिलना अच्छा न लगा हो. जब भीतर आई तो उस की सखियों से मुलाकात हुई. उस ने उन से मेरा परिचय कराया, 'इन से मिलो, ये हैं मेरी रेखा और निशी भाभी, और आप हैं शालिनी भाभी.'

थोड़ी देर बाद 15-20 वर्ष का लड़का मेरे सामने शीतल पेय रख गया. सोफे पर 4-5 सूट बिछाए, वह अपनी सखियों में ही व्यस्त रही. वे तीनों महंगे सूटों और गहनों के बारे में ही बातचीत करती रहीं.

मैं एक तरफ अवांछित सी बैठी, चुपचाप अपनी अवहेलना और उन की गपशप सुनती व महसूस करती रही. शीतल पेय के घूंट गले में अटक रहे थे. कितने स्नेह से मैं उस से मिलने गई थी बेगाना सा व्यवहार, आखिर क्यों?

'अच्छा, मैं चलूं,' मैं उठ खड़ी हुई तो वहीं बैठेबैठे उस ने हाथ हिला दिया, 'माफ करना शालिनी भाभी, मैं नीचे तक नहीं आ पाऊंगी.'

'कोई बात नहीं,' कहती हुई मैं चली आई थी.

मैं मधु के व्यवहार पर हैरान रह गई थी कि कहां इतना अपनापन और कहां इतनी दूरी.

दिनभर बेहद उदास रही. रात को पति से बात की तो उन्होंने बताया, 'उन्हें बैंक से 2 करोड़ रुपए का कर्ज मिल गया है. नई फैक्टरी का काम जोरों से चल रहा है. भई, मैं तो पहले ही जानता था, उन्हें अपना काम कराना था, इसलिए चापलूसी करते आगेपीछे घूम रहे थे. लेकिन तुम तो उन से भावनात्मक रिश्ता बांध बैठीं.'

'लेकिन,' अनायास मैं रो पड़ी, क्योंकि छली जो गई थी, किसी ने मेरे स्नेह को छला था.

'कई लोग अधिकारी के घर तक में घुस जाते हैं, जबकि काम तो अपनी गति से अपने समय पर ही होता है. कुछ लोग सोचते हैं, अधिकारी से अच्छे संबंध हों तो काम जल्दी होता है और केशव उन्हीं लोगों में से एक है,' पति ने निष्कर्ष निकाला था.

उस के बाद वे लोग हम से कभी नहीं मिले. मधु का वह दोगला व्यवहार मन में कांटे की तरह चुभता है. कोई ज्यादा झुक कर 'भाभीजी, भाभीजी' कहता है तो स्वार्थ की बू आने लगती है.

इसी कारण मैं ने उस युवती को टाल दिया. फिर शीतल पेय उन के सामने रख, पंखा तेज कर दिया क्योंकि गरमी बहुत ज्यादा थी. वे दोनों बारबार पसीना पोंछ रहे थे.

चंद क्षणों के बाद उस युवक ने पूछा, "सुनीलजी कितने बजे तक आ जाते हैं?"

"कोई निश्चित समय नहीं है. वैसे अच्छा होगा, आप उन से कार्यालय में ही मिलें. ऐसा है कि वे घर पर किसी से मिलना पसंद नहीं करते."

"जी, औफिस में उन के पास समय ही कहां होता है."

"इस विषय में मैं आप की कोई भी मदद नहीं कर सकती. बेहतर होगा, आप उन से वहीं मिलें," ढकेछिपे शब्दों में ही सही, मैं ने उन्हें फिर वह कहानी दोहराने से रोक दिया जिस की टीस अकसर मेरे मन में उठती रहती थी.

वे दोनों अपना सा मुंह ले कर चले गए. उन के इस तरह उदास हो कर जाने पर मुझे दुख हुआ, परंतु क्या करती?

शाम को पति को सब सुनाया तो वे हंस पड़े, "ऐसा कहने की क्या जरूरत थी, उन की नईनई शादी हुई है. प्रेमविवाह किया है. दोनों के घर वालों ने कुछ नहीं दिया. सो, कर्ज ले कर कोई काम शुरू करना चाहता है. घर चला आया तो हमारा क्या ले गया. तुम प्यार से बात कर लेतीं, तो कौन सा नुकसान हो जाता?"

"लेकिन काम हो जाने के बाद तो ये मजे से अपना पल्ला झटक लेंगे."

"झटक लें, हमारा क्या ले जाएंगे. देखो शालिनी, हम समाज से कट कर तो नहीं रह सकते. मैं बैंक अधिकारी हूं, मुझ से तो वही लोग मिलेंगे, जिन्हें मुझ से काम होगा. अब क्या हम किसी के साथ हंसेंबोलें भी नहीं? कोई आता है या बुलाता है तो इस में कोई खराबी नहीं है. बस, एक

सीमारेखा खींचनी चाहिए कि इस के पार नहीं जाना. भावनात्मक नाता बनाने की कोई जरूरत नहीं है. यों मिलो, जैसे हजारों जानने वाले मिलते हैं. इतनी मीठी भी न बनो कि कोई चट कर जाए और इतनी कड़वी भी नहीं कि कोई थूक दे."

मेरे पति ने व्यावहारिकता का पाठ पढ़ा दिया, जो मेरी समझ में तो आ गया, मगर भावुकता से भरा मन उसे सहज स्वीकार कर पाया अथवा नहीं, समझ नहीं पाई.

एक शाम एक दंपती हमारे यहां आए. बातचीत के दौरान पत्नी ने कहा, "अब आप कार क्यों नहीं ले लेते."

"कभी जरूरत ही महसूस नहीं हुई. जब लगेगा कार होनी चाहिए तब ले लेंगे," मैं ने मुसकराते हुए कहा.

"फिर भी भाभीजी, भाईसाहब बैंक में उच्चाधिकारी हैं, स्कूटर पर आनाजाना अच्छा नहीं लगता."

"क्यों, हमें तो बुरा नहीं लगता. कृपया आप विषय बदल लीजिए. हमारी जिंदगी में दखल न ही दें तो अच्छा है."

बच्चे बाहर पढ़ रहे थे, जिस वजह से कमरतोड़ खर्चा बड़ी मुश्किल से हम सह रहे थे. ईमानदार इंसान इन सारे खर्चों के बीच भला कहां कार और अन्य सुविधाओं के विषय में सोच सकता है. उस पर तुर्रा यह कि कोई आ कर यह जता जाए कि अब हमें स्कूटर शोभा नहीं देता, तो भला कैसे सुहा सकता है.

एक बार तो कमाल ही हो गया. हमें किसी के जन्मदिन की पार्टी में जाना पड़ा. मेजबान ने मुझे घर की मालकिन से मिलाया, "आप सुनीलजी की पत्नी हैं और ये हैं मेरी पत्नी सुलेखा." कीमती जेवरों से लदी आधुनिका मुझे देख ज्यादा प्रसन्न नहीं हुईं. फीकी सी मुसकान से मेरा स्वागत कर अन्य मेहमानों में व्यस्त हो गईं. पति को तो 2-3 लोगों ने बैंक की बातों में उलझा लिया, लेकिन मैं अकेली रह गई. चुपचाप एक तरफ बैठी रही. अचानक हाथ में गिलास थामे एक आदमी ने कहा, "आप सुनीलजी की पत्नी हैं?"

"जी हां," मैं ने उत्तर दिया.

"भाभीजी, आप से एक बात करनी थी... जरा सुनीलजी को समझाइए न, पूरे 50 हजार रुपए देने को तैयार हूं. आप कहिए न, मेरा काम हो जाएगा. अरे, ईमानदारी से रोटी ही चलती है, बस? आखिर वे कितना कमा लेते होंगे, यही 14-15 हजार... कितनी बार कहा है, हम से हाथ मिला लें..."

मैं उस धूर्त व्यापारी को जवाब दिए बगैर ही वहां से उठ खड़ी हुई थी. मेरे पति पूरी बात सुन कर हैरान रह गए. मैं ने तनिक गुस्से से कहा, "आज के बाद ऐसी पार्टियों में मत ले जाना. मेरा वहां दम घुटता है."

"कोई बात नहीं, शालिनी, तुम एक कान से सुनो, दूसरे से निकाल दो. आजकल हर तीसरा इंसान बिकाऊ है. शायद वह सोचता होगा, तुम से बात कर के उस का काम आसान हो जाएगा."

मैं रो पड़ी थी. फिर कितने दिन सामान्य नहीं हो पाई थी. इसी बीच फिर खाने का दावतनामा मिला तो मैं ने तुनक कर कहा, "मैं कहीं नहीं जाऊंगी."

"उन लोगों ने हम दोनों को खासतौर पर बुलाया है. छोटा सा काम शुरू किया है, उसी खुशी में."

"मुझे किसी के काम से क्या लेनादेना है, आप ही चले जाइए."

"ऐसा नहीं सोचते, शालिनी, वे हमारा इतना मान करते हैं, सभी एकजैसे नहीं होते."

पति ने बहुत जिद की थी, मगर मैं टस से मस न हुई. वे अकेले ही चले गए.

जब पति 2 घंटे बाद लौटे तो कोई साथ था.

"नमस्ते, भाभीजी," एक नारी स्वर कानों में पड़ा, सामने एक युवा जोड़ा खड़ा था. ऐसा लगा, इस से पहले कहीं इन से मिल चुकी हूं.

"आप हमारे घर नहीं आईं, इसलिए सोचा, हम ही आप से मिल आएं," महिला ने कहा.

"बैठिए," मैं ने सोफे की तरफ इशारा किया.

उस के हाथ में रंगदार कागज में कुछ लिपटा था, जिसे बढ़ कर मेरे हाथ में देने लगी. मुझे लगा, बिच्छू है उस में, जो मुझे डस ही जाएगा. मैं ने जरा तीखी आवाज में कहा, "नहींनहीं, यह सब हमारे यहां..."

"यह मेरे बुटीक की पहली पोशाक है. हमारे मांबाप ने तो हमें दुत्कार ही दिया था. लेकिन सुनील भाईसाहब की कृपा से हमें कर्ज मिला और छोटा सा काम खोला. हमें आप लोगों का बहुत सहारा है, आप ही अब हमारे मांबाप हैं. कृपया मेरी यह भेंट स्वीकार करें," कहतेकहते वह रो पड़ी.

मैं भौचक्की सी रह गई कि पत्थरों के इस शहर में कोई रो भी रहा है. वह कड़वाहट जिसे मैं पिछले कई सालों से ढो रही थी, क्षणभर में ही न जाने कहां लुप्त हो गई.

"भाभीजी, आप इसे स्वीकार कर लें, वरना इस का दिल टूट जाएगा," इस बार उस के पति ने बात संभाली.

मैं ने उस के हाथ से पैकेट ले कर खोला, उस में गुलाबी रंग की कढ़ाई की हुई सफेद साड़ी थी.

"आप घर नहीं आईं, इसलिए हम स्वयं ही देने चले आए. आप इसे पहनेंगी न?"

"हांहां, जरूर पहनूंगी, मगर इस की कीमत कितनी है?"

"वह तो हम ने लगाई ही नहीं, आप पहन लेंगी तो कीमत अपनेआप मिल जाएगी."

"नहींनहीं, भला ऐसा कैसे होगा," फिर मेरा स्वर कड़वा होने लगा था. मैं कुछ और भी कहती, इस से पहले मेरे पति ने ही वह साड़ी ले कर मेज पर रख दी, "हमें यह साड़ी पसंद है, शालिनी इसे अवश्य पहनेगी. और गुलाबी रंग तो इसे बहुत प्रिय है."

उन के जाने के बाद मेरा क्रोध पति पर

उतरा, "आप ही बांध लेना इसे, मुझे नहीं पहनना इसे."

"अरे बाबा, 2-3 सौ रुपए की साड़ी होगी, किसी बहाने कीमत चुका देंगे. तुम तो बिना वजह अड़ ही जाती हो. इतने प्यार से कोई कुछ दे तो दिल नहीं तोड़ना चाहिए."

"यह प्यारव्यार सब दिखावा है. आप से कर्ज लिया है न उन्होंने, उसी का बदला उतार रहे होंगे."

"50 हजार रुपए में न बिकने वाला क्या 2-3 सौ रुपए की साड़ी में बिक जाएगा? पगली, मैं ने दुनिया देखी है, प्यार की खुशबू की मुझे पहचान है."

मैं निरुत्तर हो गई. परंतु मन में दबा अविश्वास मुझे इस भाव में उबार नहीं पाया कि वास्तव में कोई बिना मतलब भी हम से मिल सकता है. वह साड़ी अटैची में कहीं नीचे रख दी, ताकि न वह मुझे दिखाई दे और न ही मेरा जी जले.

समय बीतता रहा और इसी बीच ढेर सारे कड़वे सत्य मेरे स्वभाव पर हावी होते रहे. बेरुखी और सभी को अविश्वास से देखना कभी मेरी प्रकृति में शामिल नहीं था. मगर मेरे आसपास जो घट रहा था, उस से एक तल्खी सी हर समय मेरी जबान पर रहने लगी. मेरे भीतर और बाहर शीतयुद्ध सा चलता रहता. भीतर का संवेदनशील मन बाहर के संवेदनहीन थपेड़ों से सदा ही हार जाता. धीरेधीरे मैं बीमार सी भी रहने लगी, वैसे कोई रोग नहीं था, मगर कुछ तो था, जो दीमक की तरह चेतना को कचोट और चाट रहा था.

एक सुबह जब मेरी आंख अस्पताल में खुली तो हैरान रह गई. घबराए से पति पास बैठे थे. मैं हड़बड़ा कर उठने लगी, मगर शरीर ने साथ ही नहीं दिया.

"शालिनी," पति ने मेरा हाथ कस कर पकड़ लिया, "अब कैसी हो?"

मुझे ग्लूकोज चढ़ाया जा रहा था. पति की बढ़ी दाढ़ी बता रही थी कि उन्होंने 2-3 दिनों से हजामत नहीं बनाई.

"शालिनी, तुम्हें क्या हो गया था?" पति ने हौले से पूछा.

मैं खुद हैरान थी कि मुझे क्या हो गया है? बाद में पता चला कि 2 दिन पहले सुबह उठी थी, लेकिन उष्ण रक्तचाप से चकरा कर गिर पड़ी थी.

"बच्चों को तो नहीं बुला लिया?" मैं ने पति से पूछा.

"नहीं, उन के इम्तिहान हैं न."

"अच्छा किया."

"सुनीलजी, अब आप घर जा कर नहाधो लीजिए, हम भाभीजी के पास बैठेंगे. आप चिंता मत कीजिए, अब खतरे की कोई बात..." किसी का स्वर कानों में पड़ा तो मेरी आंखें खुलीं.

"अरे, भाभीजी को होश आ गया," स्वर में एक उल्लास भर आया था, "भाईसाहब, मैं अभी उर्मि को फोन कर के आता हूं."

वह युवक बाहर निकल गया, पर मैं उसे पहचान न सकी.

"तुम ने तो मुझे डरा ही दिया था. ऐसा लग रहा था, इतने बड़े संसार में अकेला हो गया हूं. बच्चों के इम्तिहान चल रहे हैं, उन्हें बुला नहीं सकता था और इस अजनबी शहर में ऐसा कौन था जिस पर भरोसा करता," पति ने मेरे सिर पर हाथ फेरते हुए कहा.

मेरी आंखों के कोर भीग गए थे. ऐसा लगा मेरा अहं किसी कोने से जरा सा संतुष्ट हो गया है. सोचती थी, पति की जिंदगी में मेरी जरूरत ही नहीं रही. जब उन्हें रोते देखा तो लगा, मेरा अस्तित्व इतना भी महत्त्वहीन नहीं है.

मैं 2 दिन और अस्पताल में रही. इस बीच वह युवक लगातार मेरे पति की सहायता को आता रहा.

जब अस्पताल से लौटी तो कल्पना के विपरीत मेरा घर साफसुथरा था. शरीर में कमजोरी थी, मगर मन स्वस्थ था, जिस का सहारा ले कर मैं ने पति से ठिठोली की, "मुझे नहीं पता था, तुम घर की देखभाल भी कर सकते हो."

"यह सब उर्मि ने किया है. सचमुच अगर वे लोग सहारा न देते तो पता नहीं क्या होता."

"उर्मि कौन?"

"वही पतिपत्नी जो तुम्हें एक बार साड़ी उपहार में दे गए थे..."

"क्या?" मैं अवाक रह गई.

"पता नहीं, किस ने उन्हें बताया कि तुम अस्पताल में हो. दोनों सीधे वहीं पहुंच गए. तुम्हें खून चढ़ाने की नौबत आ गई थी, उर्मि ने ही अपना खून दिया. मैं उस का ऋण जीवन में कभी नहीं चुका सकता.

"वही हमारे घर को भी संभाले रही. आज सुबह ही अपने घर वापस गई है. शायद, दोपहर को फिर आएगी."

"और उस का बुटीक?"

"वह तो कब का बंद हो चुका है. उस के ससुर उन दोनों को अपने घर ले गए हैं. बैंक का कर्ज तो उन्होंने कब का वापस दे दिया. वे तो बस प्यार के मारे हमारा हालचाल पूछने आए थे. और हमें हमेशा के लिए अपना ऋणी बना गए."

अनायास मैं रो पड़ी और सोचने लगी कि मेरे पति ठीक ही कहते थे कि हमें तो बस अपना काम ईमानदारी से करना है. अच्छे लोग मिलें या बुरे, ईमानदार हों या बेईमान, बस, उन का हमारे चरित्र पर कोई प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए. कुछ लोग हमें खरीदना चाहते हैं तो कुछ आदर दे कर मांबाप का दरजा भी तो देते हैं. इस संसार में हर तरह के लोग हैं, फिर हम उन की वजह से अपना स्वभाव क्यों बिगाड़ें, क्यों अपना मन भारी करें?

"तुम्हारे कपड़े निकाल देता हूं, नहाओगी न?" पति के प्रश्न ने चौंका दिया. मैं वास्तव में नहाधो कर तरोताजा होना चाहती थी.

मैं ने अटैची से वही गुलाबी साड़ी निकाली, जिसे पहले खोल कर भी नहीं देखा था.

दोपहर को उर्मि हमारा दोपहर का भोजन ले कर आई. मैं समझ नहीं पा रही थी कि कैसे उस का स्वागत करूं.

"अरे, आप कितनी सुंदर लग रही हैं," उस ने समीप आ कर कहा. फिर थोड़ा रुक गई, संभवतया मेरा रूखा व्यवहार उसे याद आ गया होगा.

मैं समझ नहीं पाई कि क्यों रो पड़ी. उस प्यारी सी युवती को मैं ने बांह से पकड़ कर पास खींचा और गले से लगा लिया.

"आप को दीदी कह सकती हूं न?" उस ने हौले से पूछा.

"अवश्य, अब तो खून का रिश्ता भी है न," मेरे मन से एक भारी बोझ उतर गया था. ऐसा लगा, वास्तव में कोई अपना मिल गया है. सस्नेह मैं ने उस का माथा चूम लिया.

फिर उस ने मुझे और मेरे पति को खाना परोसा.

"तुम्हारी ससुराल वाले कैसे हैं?" मैं ने धीरे से पूछा तो वह उदास सी हो गई.

"संसार में सब को सबकुछ तो नहीं मिल जाता न, दीदी. सासससुर तो बहुत अच्छे हैं, परंतु मेरे मांबाप आज तक नाराज हैं. मैं तरस जाती हूं किसी ऐसे घर के लिए जिसे अपना मायका कह सकूं."

"मैं... मैं हूं न, इसी घर को अपना मायका मान लो, मुझे बहुत प्रसन्नता होगी."

सहसा उर्मि मेरी गोद में सिर रख कर रो पड़ी. मेरे पति पास खड़े मुसकरा रहे थे.

उस के बाद उर्मि हमारी अपनी हो गई. उस घटना को 8 साल बीत गए हैं. हमारा स्थानांतरण 2 जगह और हुआ. फिर से अच्छेबुरे लोगों से पाला पड़ा, परंतु मेरा मन किसी से बंधा नहीं. उर्मि आज भी मेरी है, मेरी अपनी है.

मैं अकसर यह सोच कर स्नेह और प्रसन्नता से सराबोर हो जाती हूं कि निकट संबंधियों के अलावा इस संसार में मेरा कोई अपना भी है. ●

"मेरी आंखों के कोर भीग गए थे. ऐसा लगा मेरा अहं किसी कोने से जरा सा संतुष्ट हो गया है. सोचती थी, पति की जिंदगी में मेरी जरूरत ही नहीं रही..."

सैनिटाइजर असली है या नकली

आप का सैनिटाइजर

असली है या नकली, इस बात की जांच आप खुद ही कर सकती हैं...

डाक्टर कहते हैं कि अगर अच्छी से अच्छी गुणवत्ता वाले सैनिटाइजर का इस्तेमाल किया जाए तो कोरोना वायरस का असर और डर बहुत कम हो जाता है. लेकिन जब से कोरोना वायरस ने दस्तक दी है, तब से बाजार में सैनिटाइजर की बाढ़ आ गई है. सैकड़ों कंपनियां सैनिटाइजर बेच रही हैं. इस स्थिति में हमें पता ही नहीं होता कि कौन सा सैनिटाइजर असली है और कौन सा नकली.

कंपनियों द्वारा जालसाजी

कोरोना महामारी के बढ़ते संक्रमण के कारण सैनिटइजर की मांग बढ़ने पर सरकार ने इसे ड्रग लाइसैंस के दायरे से भी बाहर कर दिया है. यानी कोई भी कंपनी सैनिटाइजर बना कर बेच सकती है. ऐसे में महामारी जैसे संकट में भी चंद रुपयों के फायदे के लिए जालसाजों ने लोगों की सेहत और जान से खिलवाड़ कर नकली सैनिटाइजर बाजार में उतार दिए हैं. नकली या कम असरदायक हैंड सैनिटाइजर आज गलीगली में बिक रहा है. मैडिकल शौप्स से ले कर फुटपाथ के किनारे और किराना दुकानों तक पर ऐसे हैंड सैनिटाइजर मिल रहे हैं, जो आप की सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकते हैं. ऐसे में सैनिटाइजर को बेचने पर दुकानदारों को 50 फीसदी तक कमीशन मिल जाता है, जबकि ब्रैंडेड कंपनियों के सैनिटाइजर में 10 से 20 फीसदी तक ही मिलता है.

दिल्ली में रमेश नगर मार्किट के एक किराना व्यापारी कहते हैं कि जो एजेंट उन की दुकान पर नए सैनिटाइजर की खेप दे कर गया है उस ने कहा कि जब माल बिक जाए तभी पेमैंट करना. ऐसे में फिर चिंता किस बात की है. इस की कीमत भी ब्रैंडेड से कम है, इसलिए धड़ल्ले से बिक रहा है.

माल बिकने पर पेमैंट देने के लालच में दुकानदार नकली माल खुलेआम काउंटर पर रख कर उसे प्रमोट कर रहे हैं. डाक्टरों के मुताबिक ऐसे सैनिटाइजर गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं. सस्ते हैंड सैनिटाइजर की बोतल पर न बनाने वाले का पता और न ही कोई अन्य जानकारी होती है, जबकि निर्माताओं के नाम के साथ पता, बैच नंबर और ऐक्सपायरी डेट लिखा होना अनिवार्य है. नकली सैनिटाइजर में ऐसे रसायन होते हैं, जो गंभीर त्वचा और श्वास रोग दे सकते हैं. जिन हैंड सैनिटाइजरों में अलकोहल कम होता है, उन में ट्राइक्लोसन की मात्रा ज्यादा होती है. ट्राइक्लोसन ऐंटीबैक्टीरियल एजेंट है. यह खांसी या जुकाम को घातक बना सकता है तो ज्यादा अलकोहल बेस्ड सैनिटाइजर सिंपल बैक्टीरिया को सुपरबग में बदल देता है. खराब सैनिटाइजर के लंबे समय तक उपयोग त्वचा को रूखा बना सकता है और जलन व फफोले जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं. ऐसे सैनिटाइजर के इस्तेमाल से तो बेहतर है कि हाथों को 25 सैकंड तक साबुन से साफ कर लें.

सतर्कता जरूरी

कोशिश करें कि सैनिटाइजर हमेशा मैडिकल शौप से ही खरीदें. सस्ते के चक्कर में छोटी दुकानों या फुटपाथों से न लें. मैडिकल शौप से भी सैनिटनइजर खरीदें, तो उस का बिल जरूर लें. सैनिटाइजर की बोतल पर देख लें कि उस पर कंपनी का लाइसैंस बैच नंबर अंकित हो. अगर बोतल पर यह जानकारी नहीं है, तो क्वालिटी खराब हो सकती है या यह नकली हो सकता है. इस से फायदे के बदले नुकसान हो सकता है. बिल रहने पर दुकानदार के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जा सकती है.

सैनिटाइजर का लगभग पूरा हिस्सा अलकोहल रहता है. लेकिन ज्यादातर सैनिटाइजर में अल्कोहल की मात्रा बहुत कम रहती है, जिस से इस का प्रभाव बहुत कम हो जाता है. बाजार में कई ऐसी कंपनियां हैं, जो नकली सैनिटाइजर बेच रही हैं. असली और नकली सैनिटाइजर में फर्क पता करने के 3 आसान तरीके हैं, जिन्हें आप अपने घर में बिना किसी खर्च के कर सकते हैं. इन तरीकों से आप को पता चल जाएगा कि कौन सा सैनिटाइजर असली है और कौन सा नकली.

टिशू पेपर से जांचें

आप टौयलेट में इस्तेमाल होने वाले टिशू पेपर, एक बौल पैन जिस से लिखने पर मिटे न और गोला बनाने के लिए एक सिक्का या बोतल का ढक्कन ले लें. टिशू पेपर को प्लेन फर्श पर रख दें. यह ध्यान रखें कि जहां आप टिशू पेपर रख रहे हैं वहां कोई गड्ढा न हो और टिशू पेपर की मोटी परत न बनाएं. अब टिशू पेपर पर बोतल का ढक्कन या सिक्के को रख दें और इस के चारों ओर बौल पैन से लकीर खींच कर एक सर्किल बना लें. ध्यान रहे कि सर्किल स्पष्ट दिखना चाहिए. इस के बाद सर्किल के अंदर कुछ बूंदे सैनिटाइजर की डाल दें. सैनिटाइजर इस तरह से डालें कि सर्किल के बाहर न जाए. इसे कुछ देर के लिए छोड़ दें. कुछ देर के बाद अगर बौल पैन से बनाई गई लाइन सैनिटाइजर में घुल जाए या लाइन का रंग इधरउधर बिखर जाए तो समझिए कि सैनिटाइजर असली है.

आटे से जांचें सैनिटाइजर

1 चम्मच गेहूं का आटा लें. आप चाहें तो मक्का या अन्य कोई आटा भी ले सकते हैं. इस के बाद एक प्लेट में 1 चम्मच आटे को रख दें. इस में थोड़ा सैनिटाइजर मिला दें. इस के बाद गूंध दें. अगर सैनिटाइजर में पानी ज्यादा रहेगा यानी नकली होगा तो यह आटे के साथ लिपलिपा या गोंद की तरह हो जाएगा जैसा आमतौर पर आटे को पानी में गूंधने से होता है. अगर सैनिटाइजर में अलकोहल की मात्रा अधिक है तो आटा लिपलिपा नहीं बनेगा. यह पाउडर की तरह ही रहेगा और कुछ देर में सैनिटाइजर उड़ जाएगा.

हेयर ड्रायर से जांचें सैनिटाइजर की गुणवत्ता

यह तरीका भी बेहद आसान है. इस में एक कटोरे में 1 चम्मच सैनिटाइजर डालें. इस के अलावा एक दूसरे कटोरे में थोड़ा पानी डालें. इस के बाद ड्रायर में 30 सैकंड तक इसे सूखाएं. ध्यान रहे पहले ड्रायर गरम हो जाए तब इस का प्रयोग करें. यह प्रक्रिया पानी के साथ भी करें. अगर सैनिटाइजर में पर्याप्त मात्रा में अल्कोहल होगा तो यह जल्दी उड़ जाएगा, जबकि पानी के साथ ऐसा नहीं होगा. अलकोहल 78 डिग्री सैंटीग्रेड पर ही उबलने लगता है, इसलिए यह पहले उड़ जाएगा, जबकि पानी 100 डिग्री सैंटीग्रेड पर उबलता है, इसलिए यह बहुत देर बाद से उड़ना शुरू होगा. अगर सैनिटाइजर में पानी ज्यादा होगा तो वह उड़ने में ज्यादा वक्त लेगा. **–नसीम अंसारी कोचर** ●

मुझ सा न कोई

नूडल्स स्ट्रैपी, फ्रंट स्लिटेड गाउन हाई हील्स के साथ.

औफशोल्डर्ड रैड
शौर्ट टौप के साथ
फ्लावर प्रिंटेड स्कर्ट.

फुलस्लीवड टौप
शौर्ट्स के साथ.

स्टाइलिश ब्लैक
टौप और शौर्ट्स
का कौंबिनेशन.

नूडल्स स्ट्रैपी
मिडी हौट लुक
के साथ.

स्टाइलिश ड्रैस
मैचिंग एक्सैसरीज
के साथ.

ओमर शरीफ निकिता राना रेविशर

स्वास्थ्य सुलझन

मैं 22 साल का हूं. 20 वर्ष की उम्र से मुझे पीठ दर्द की समस्या है. यह दर्द गरदन से होते हुए पीठ के निचले हिस्से तक पहुंच जाता है. ज्यादा देर बैठने, खड़े रहने, चलने आदि से पीठ में बहुत दर्द होता है. मुझे बताएं कि बिना मैडिकेशन के इस दर्द से छुटकारा कैसे पाऊं?

हालांकि पीठ दर्द की समस्या कम उम्र के लोगों को कम परेशान करती है, लेकिन लाइफस्टाइल की गलत आदतों के कारण युवा भी इस समस्या का शिकार बनते हैं. आप को अपने लाइफस्टाइल में बदलाव लाने की जरूरत है. अच्छा खानपान, अच्छी नींद, उठनेबैठने का सही पोस्चर, सही पोस्चर में काम करना, ऐक्सरसाइज आदि से इस समस्या से बचा जा सकता है.

हालांकि आप की समस्या गंभीर है, इसलिए आप के लिए डाक्टर से संपर्क करना आवश्यक है. पहले यह जानने की कोशिश करें कि कहीं आप सर्वाइकल का शिकार तो नहीं हैं. इस के अलावा हर दिन धूप में कम से कम आधा घंटा बैठें और पीठ की सिंकाई करें. मल्टी विटामिन टैब्लेट्स के सेवन से भी दर्द में राहत मिल सकती है.

मैं अभी 32 साल की हूं. मुझे रनर्स नी की समस्या है, जिस के इलाज के लिए दवाइयां और फिजियोथैरेपी चल रही है. डाक्टर का कहना है कि मेरी समस्या में सुधार हो रहा है, लेकिन मुझे ऐसा नहीं लग रहा है. दरअसल, मैं यह जानना चाहती हूं कि क्या इस के लिए सर्जरी की जरूरत भी पड़ सकती है?

जी हां, समस्या में कोई सुधार नहीं होने पर अंतिम विकल्प सर्जरी का ही बचता है, लेकिन आप को इस वक्त सकारात्मक सोच बनाए रखने की आवश्यकता है. यदि आप के डाक्टर को समस्या में सुधार नजर आ रहा है तो जाहिर है उन्होंने उचित जांच के बाद ही ऐसा बोला होगा. इसलिए आप को घबराने की आवश्यकता नहीं है. फिर भी आप को कोई कमी महसूस हो रही है तो अपने डाक्टर से बिना हिचकिचाहट बात करें.

आप को उन सभी चीजों का पालन करना है जिन की आप के डाक्टर ने आप को सलाह दी है. इस के साथ ही ज्यादा से ज्यादा आराम करें और घुटनों पर जोर न डालें.

मेरी उम्र 35 साल है. मेरा सारा काम कंप्यूटर पर होता है, इसलिए ज्यादा देर बैठने से मेरी रीढ़ में दर्द होने लगता है. इस के कारण मुझे काम करने में परेशानी होती है. कृपया इस से छुटकारा पाने का उपाय बताएं?

इस उम्र में हड्डियों की समस्या शुरू होना एक सामान्य समस्या है, विशेषकर कंप्यूटर पर काम करने वालों में यह समस्या अधिक देखने को मिलती है.

आप एक ही स्थिति में कई घंटों तक बैठे रहते हैं इसलिए आप की हड्डियों में दर्द होता है. शरीर की मुद्रा में कोई बदलाव नहीं होने पर डिस्क की नसों पर दबाव पड़ने लगता है, जिस से दर्द तीव्र हो जाता है. दर्द से बचाव के लिए काम के दौरान बीचबीच में ब्रेक ले कर बौडी स्ट्रैच करें.

आगे और पीछे झुकने वाली ऐक्सरसाइज करें और साथ ही बैठने का पोस्चर सही रखें. दर्द से बचाव के लिए सही आहार और पानी का ज्याद सेवन जरूरी है. इस के अलावा समय मिलने पर पीठ में कुनकुने तेल से मालिश कराएं. हलके हाथों से की गई यह मालिश आप को दर्द से राहत दिलाएगी.

मेरी उम्र 28 साल है. जब मैं भारी चीजें उठाता हूं या ऐक्सरसाइज करता हूं तो मेरे जोड़ों में दर्द होने लगता है. कभी यह दर्द हलका होता है तो कभी तेज हो जाता है. इस दर्द का क्या कारण है और इस से छुटकारा पाने का तरीका क्या है?

आप जिन लक्षणों का जिक्र कर रहे हैं वे ऐवैस्क्युलर नैकरोसिस की बीमारी की ओर इशारा करते हैं. यह एक ऐसी स्थिति है जिस में बोन टिशू मरने लगते हैं जिस के कारण हड्डियां गलने लगती हैं.

बीमारी का समय पर इलाज जरूरी है अन्यथा एक समय के बाद जब बीमारी गंभीर हो जाती है तो हड्डियां पूरी तरह गलने लगती हैं. इस के बाद आप को गंभीर आर्थ्राइटिस की बीमारी हो सकती है.

मैं 41 वर्षीय हाउसवाइफ हूं. 1 साल पहले मेरा नी इंप्लांट किया गया था जोकि मैटल का था. दरअसल, मुझे मैटल से ऐलर्जी है, जिस के कारण यह इंप्लांट सफल नहीं हो रहा और मुझे अभी से समस्या आ रही है. ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

हालांकि मैटल के बारीक कण समय के साथ निकलने लगते हैं और खून में मिल कर मरीज को परेशान करते हैं, लेकिन आप का इंप्लांट उम्मीद से कहीं कम चला.

इस का कारण आप की ऐलर्जी हो सकती है. हालांकि आप को घबराने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि अब गोल्डन नी इंप्लांट भी चलन में आ चुके हैं. इस की कीमत नौर्मल इंप्लांट से 10 से 15 हजार रुपए ही ज्यादा है, इसलिए आप को इस से भी कोई समस्या नहीं होगी.

गोल्डन नी का इंप्लांट सोने का नहीं, बल्कि इस का कलर गोल्डन होता है. यह कोबाल्ट मैटीरियल का बना होता है और इस पर टाइटेनियम नाइट्राइड की कोटिंग 7 बार चढ़ाई जाती है. इस से ऐलर्जी का खतरा न के बराबर होता है. यह लंबा चलता है, मजबूत होता है और हर उम्र के मरीजों में इस्तेमाल किया जा सकता है.

-डा. अखिलेश यादव

वरिष्ठ प्रत्यारोपण सर्जन, जौइंट रिप्लेसमैंट, सैंटर फौर नी ऐंड हिप केयर, गाजियाबाद. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

हाथरस कांड

छीन ली ताजनगरी की पहचान

आगरा से सटे हाथरस में पिछले दिनों जो कुछ हुआ वह न सिर्फ सभ्य समाज के मुंह पर तमाचा है, बल्कि इस घटना ने ताज की सफेदी पर भी कालिख पोत दी है...

भारत की शान और प्रेम के प्रतीक ताजमहल को भला कौन नहीं जानता. सच तो यह है कि ताजमहल की वजह से ही उत्तर प्रदेश का आगरा पूरी दुनिया में मशहूर है. इस शहर को ताजनगरी के नाम से भी जाना जाता है. लेकिन मौजूदा दौर में इस शहर की पहचान लोग दूसरे रूप में करने लगे हैं.

आगरा से हाथरस की दूरी महज 51 किलोमीटर है. अगर आप मैट्रो शहर में रहते हैं तो यह दूरी कोई माने नहीं रखती. आगरा से हाथरस जाने में लगभग 1 या सवा घंटे का वक्त लगता है.

यकीनन आप भी यही सोच रहे होंगी कि आखिर यह सब मैं क्यों लिख रही हूं? तो मैं आप को बता दूं कि एक घटना ने इस शहर का परिचय ही बदल दिया है.

हैवानियत की इंतहा

जिस शहर को ताजमहल की शोहरत से आंका जाता था, अब वही शहर हाथरस गैंगरेप कांड से जाना जाने लगा है. यह कुछ वैसा ही है जैसे दिल्ली में 16 दिसंबर, 2012 को हुए निर्भया कांड के दौरान हुआ था.

23 साल की फिजियोथैरैपिस्ट निर्भया अपने एक दोस्त के साथ साउथ दिल्ली के एक थिएटर से फिल्म 'लाइफ औफ पाई' देख कर लौट रही थी. दोनों मुनीरका में औटोरिकशा का इंतजार कर रहे थे. तभी एक चार्टर्ड बस में दोनों को फुसला कर बैठा लिया गया और फिर वह सब हुआ जिसे सुन कर आज भी रौंगटे खड़े हो जाते हैं.

इस जगह से आज भी कोई वहां से गुजरता है तो यही कहा जाता है कि देखो, यह वही बस स्टैंड है जहां से निर्भया कांड हुआ था.

आज कुछ ऐसी ही स्थिति है हाथरस की. जब हाथरस का रहने वाला कोई शख्स दूसरे शहर में नौकरी करने, पढ़ने या फिर किसी और काम से बाहर जाता था तो वह अपने शहर का नाम हाथरस बताता था. लोग हाथरस के बारे में ज्यादा नहीं जानते थे. जैसे ही सुनने वाला यह सवाल दागता कि यह कहां है तो बताने वाला शख्स झट से बोल पड़ता, "अरे, आप को पता नहीं? ताजनगरी आगरा के पास ही तो है हाथरस."

मगर अब हाथरस के आसपास रहने वाले लोगों को ताजनगरी की पहचान नहीं बतानी पड़ेगी. अब तो हाथरस का नाम लेते ही सामने वाला कहने लगता है कि अरे, वही हाथरस न जहां पर एक युवती के साथ गैंगरेप हुआ और बाद में उस की बेरहमी से हत्या कर दी गई.

कठघरे में योगी सरकार

वैसे तो इस बात का फैसला अदालत करेगी कि पीड़ित युवती के साथ क्या हुआ, मगर जब इस मामले को मीडिया ने जोरशोर से उठाया तो वहां सियासी जमात उमड़ पड़ी.

कांग्रेस नेता राहुल गांधी और प्रियंका गांधी का काफिला हाथरस पहुंचा तो उत्तर प्रदेश पुलिस और उन के बीच काफी गहमागहमी देखी गई.

इस मामले को ले कर जितने मुंह उतनी बातें हो रही हैं. सचाई या तो वह बिटिया जानती थी जोकि अब इस दुनिया में नहीं है या फिर उस के परिवार वाले, मगर आखिरी सांस लेने से पहले पीड़िता ने अपने साथ हुई ज्यादती और गैंगरेप होने की बात की थी.

बढ़ते दबाव के बीच उत्तर प्रदेश की योगी सरकार ने हालांकि सीबीआई जांच की सिफारिश कर दी है, लेकिन इस सचाई से भी इनकार नहीं किया जा सकता है कि इस मामले में योगी सरकार पूरी तरह से बैकफुट में नजर आई.

योगी सरकार के आला अधिकारियों का रवैया निराशाजनक रहा और वहां की सरकार इस मामले को गंभीरता से नहीं ले पाई. ऐसा लग रहा था जैसे सरकार कुछ छिपा रही है.

सवालिया निशान

सरकारी रवैए पर कई सवालिया निशान भी हैं और वे ये हैं कि आखिरकार परिजनों को शव क्यों नहीं सौंपा गया? क्यों आधी रात को शव को जला दिया गया और वह भी पुलिस द्वारा? क्यों मीडिया की ऐंट्री बैन कर दी गई? क्यों नेताओं को परिजनों से नहीं मिलने दिया गया? क्यों उस गांव को छावनी में तबदील कर दिया गया? इन सवालों के जवाब शायद किसी के पास नहीं हैं.

फिलहाल अब सीबीआई तय करेगी कि उस बेटी के साथ क्या हुआ. हम सब भी यही चाहते हैं कि दोषियों को कड़ी से कड़ी सजा मिले. लेकिन इस कांड ने ताजमहल की सफेदी पर कालिख जरूर पोत दी है. -**अनामिका पांडेय** ●

कहानी ● गरिमा पंकज

मां का दिल

2 साल के राजू को गोद में खेलाते हुए माला ने अपनी बहन सोनू से कहा, "सोनू, पता नहीं क्यों मुझे कभीकभी ऐसा लगता है जैसे राजू हमारी संतान नहीं."

"पगला गई हो क्या दीदी, यह क्या कह रही हो? राजू आप की संतान नहीं तो क्या बाजार से खरीदा है जीजू ने?" कह कर 16 साल की सोनू जोरजोर से हंसने लगी.

मगर माला के चेहरे की शिकन कम नहीं हुई. राजू के चेहरे को गौर से देखती हुई बोली, "जरा इस की आंखें देख. न तेरे जीजू से मिलती हैं, न मुझ से. आंखें क्यों पूरा चेहरा

ही हमारे घर में किसी से नहीं मिलता."

"मगर दीदी, बच्चे का चेहरा मांबाप जैसा ही हो, यह जरूरी तो नहीं. कई बार किसी दूर के रिश्तेदार या फिर जिसे आप ने प्रैगनैंसी के दौरान ज्यादा देखा हो, उस से भी मिल सकता है. वैसे

इलाज के लिए राजू का डीएनए टेस्ट कराया जाना जरूरी था, मगर उस के पिता दिनेश खुद इस टेस्ट के लिए राजी नहीं हो रहे थे. आखिर क्यों...

यह अभी बहुत छोटा है, बड़ा होगा तो अपने पापा जैसा ही दिखेगा."

"बाकी सबकुछ छोड़. इस का रंग देख. मैं गोरी, मेरी बेटी दिशा गोरी, मगर यह सांवला. तेरे जीजू भी तो गोरे ही हैं न. फिर यह..."

"अरे दीदी, लड़कों का रंग कहां देखा जाता है. वैसे भी यह 21वीं सदी का बच्चा है. जनवरी, 2001 की पैदाइश है. इस की बर्थडेट खुद में खास है. 11/1/2001 को जन्म लेने वाला यह तुम्हारा लाड़ला जरूर जिंदगी में कुछ ऐसा काम करेगा कि तुम दोनों का भी नाम हो जाएगा," सोनू ने प्यार से राजू को दुलारते हुए कहा.

"वह तो मैं मानती हूं सोनू कि लड़कों का रंग नहीं देखते और फिर मां के लिए तो अपने बच्चे से प्यारा कुछ हो ही नहीं सकता पर यों कभीकभी कुछ बातें दिमाग में आ जाती हैं."

"याद है दीदी, इस के जन्म वाले दिन जीजू कितने खुश थे. इसे बांहों में ले कर झूम उठे थे. बेटा हुआ है, इस बात की खुशी उन के चेहरे पर देखते ही बनती थी. मुझे तो लगता है जैसे जीजू इस पर जान छिड़कते हैं और एक तुम हो जो इसे..."

"देख सोनू, जान तो मैं भी छिड़कती हूं पर कभीकभी संदेह सा होता है. मैं तो बच्चे को जन्म दे कर बेहोश हो गई थी. बाद में तेरे जीजू ने ही इसे मेरी बांहों में डाला था."

तभी दरवाजे पर दस्तक हुई. सोनू ने दरवाजा खोला तो सामने अपने जीजा दिनेश को देख कर मुसकरा उठी. दिनेश की आवाज सुनते ही नन्हा राजू मां की गोद से छिटक कर बाहर भागा और बाप की बांहों में झूल गया. दिनेश ने तुरंत चौकलेट उस के नन्हे हाथों में थमा दिया.

सोनू मुसकराते हुए बोली, "यह है बापबेटे का मिलन. दीदी, देख लो अपनी आंखों से तुम्हारा राजू अपने पिता से कितना प्यार करता है."

माला ने एक ठंडी आह भरी और पुराने खयालों में खो गई.

उसे याद आ रहा था वह दिन जब दिशा पैदा हुई थी. घरभर में एक अनकही सी उदासी पसर गई थी. सास ने बुरा सा मुंह बना लिया था. उस पर दिनेश भी खुश नहीं थे. बच्ची को गोद में उठा कर चूमा भी नहीं. बस, दूर से ही देख कर चले गए थे. माला मानती है कि घर में सब लड़के की बाट जोह रहे थे. मगर इस का मतलब यह तो नहीं कि बेटी को प्यार ही न करें, उस के साथ सौतेला व्यवहार किया जाए. आज दिशा 5 साल की हो गई है, पर मजाल है कि कभी दिनेश उस के लिए चौकलेट ले कर आए हों. बेटे के पीछे ऐसा भी क्या पागलपन कि बेटी को बिलकुल ही इग्नोर कर दिया जाए.

वक्त यों ही गुजरता रहा. माला को 2 बेटियां और हुईं. हर बार सास और पति का मुरझाया चेहरा उसे अंदर तक तोड़ देता. राजू दीदी और पापा की आंखों का तारा था. वह अब स्कूल जाने लगा था और जिद्दी भी हो गया था. स्कूल से उस की बदमाशियों की शिकायतें अकसर आने लगी थीं.

माला अकसर सोचती कि उस का बेटा तीनों बेटियों से कितना अलग है. कभीकभी मन में शक गहराता कि क्या वाकई वह उस का बेटा है? फिर मन को समझा लेती कि हो न हो, ये सब उसे मिलने वाले हद से ज्यादा प्यारदुलार का नतीजा हो.

दिनेश इन शिकायतों के प्रति आंख मूंद लेता. माला कुछ कहती तो हंस कर कहता, "माला, जरा सोचो, हमारा एक ही बेटा है. इसे ही अपना सारा प्यारदुलार देना है. आखिर बुढ़ापे में यही तो हमारे काम आएगा."

"ऐसा क्यों कह रहे हो? तुम्हें ऐसा क्यों लगता है कि बेटियां काम नहीं आएंगी?"

"क्यों माला, क्या तुम कभी अपनी मां के काम आ सकीं? तुम तो इतनी दूर हो मायके से, बताओ कैसे काम आओगी? इसी तरह हमारी बच्चियां भी कल को ब्याह कर बहुत दूर चली जाएंगी. जमाने की रीत है यह. फिर हम चाहेंगे तो भी उन्हें अपने पास नहीं बुला सकेंगे. हमारे लिए अपना राजू ही खड़ा होगा."

दिनेश की बात सुन कर माला का दिल रो पड़ा. सचमुच वह अपनी मां के लिए कुछ भी नहीं कर पाई थी. उस की मां का पैर टूट गया था. वे महीनों बिस्तर पर पड़ी रहीं. मगर सास ने उसे बच्चों को छोड़ कर जाने की अनुमति नहीं दी. वैसे भी तब राजू कुल 4 महीने का था. वह चाह कर भी नहीं जा सकी. दिनेश भले ही कड़वा बोल रहा था मगर कहीं न कहीं यही सच था. समाज ने बेटियों के पैरों में बेड़ियां जो डाल रखी हैं.

माला अकसर राजू को पढ़ाते हुए सोचती कि वह अपनी बेटियों को भी खूब पढ़ाएगी. बड़ी बेटी को दिनेश ने 8वीं के बाद घर पर बैठा लिया था और उस के लिए लड़के की तलाश शुरू कर दी थी.

मगर दोनों छोटी बेटियों को आगे पढ़ाने के लिए माला अड़ गई. वक्ता गुजरता गया. राजू ने 12वीं कक्षा पास कर ली. बाकी विषयों में साधारण होने के बावजूद वह मैथ में काफी तेज निकला. पूरे खानदान में कोई भी मैथ में कभी इतने अच्छे नंबर नहीं लाया था. राजू के नंबर इतने अच्छे थे कि दिनेश ने उसे इंजीनियरिंग पढ़ाने की ठान ली. एक अच्छे कालेज में दाखिले और फीस के लिए बाकायदा उस ने रुपयों का इंतजाम भी कर लिया था.

मगर कुछ समय से राजू को कई तरह की शारीरिक परेशानियां महसूस होने लगी थीं. उसे आजकल आंखों से धुंधला दिखने लगा था. एक आंख की रोशिनी काफी कम हो गई थी. बारबार

हाथपैर सुन्न होने लगे थे. बोलने में भी कई बार कठिनाई होने लगती. उस ने घर वालों को ये सारी बातें बताई थीं. इंजीनियरिंग ऐंट्रैंस टैस्ट से ठीक एक दिन पहले वह अचानक लड़खड़ा कर गिर पड़ा. माला ने हड़बड़ा कर उसे उठाया तो वह रोने लगा.

"क्या हुआ बेटे?" माला ने घबरा कर पूछा तो उस ने बड़ी मुश्किल से अपनी सारी तकलीफों के बारे में विस्तार से बताया.

अब तक दिनेश भी आ गया था. उस ने देर नहीं की और तुरंत बेटे को डाक्टर के पास ले गया. डाक्टर ने कई तरह के टैस्ट लिख दिए. जांच के बाद पता चला कि उसे मल्टीपल स्क्लेरोसिस की समस्या है.

मल्टीपल स्क्लेरोसिस एक औटोइम्यून डिजीज है, जिस में सैंट्रल नर्वस सिस्टम प्रभावित होता है. इस में देखने, बात करने, चलने और ध्यान एकाग्र करने से जुड़ी समस्याएं पैदा होती हैं. इंसान अपना संतुलन खो बैठता है. इस से पीड़ित व्यक्ति कई बार लकवे का शिकार भी हो जाता है. डाक्टरों के मुताबिक, राजू के शरीर का एक हिस्सा आंशिकरूप से लगवाग्रस्त भी हो गया था. यह बीमारी कभी भी पूरी तरह ठीक नहीं हो पाती.

राजू की बीमारी काफी गंभीर हालत में पहुंच चुकी थी और लाखों रुपयों का खर्च आना था. राजू पूरी तरह ठीक हो सकेगा या नहीं, इस बारे में भी श्योर नहीं कहा जा सकता था.

इस बीच डाक्टर ने दिनेश और माला का डीएनए टैस्ट कराने की बात की. यह टैस्ट राजू की बीमारी बेहतर ढंग से समझने और सही इलाज के लिए जरूरी था. माला तो तुरंत तैयार हो गई, मगर दिनेश टैस्ट कराने से आनाकानी करने लगा. माला ने लाख कहा मगर वह तैयार नहीं हो रहा था. बाद में जब डाक्टर ने इस टैस्ट की आवश्यकता बताते हुए दिनेश को समझाया तो वह हार कर टैस्ट कराने को तैयार हो गया.

जब टैस्ट की रिपोर्ट आई तो सब दंग रह गए. रिपोर्ट के मुताबिक, दिनेश और माला राजू के मांबाप नहीं थे. माला ने सवालिया नजरों से पति की तरफ देखा तो दिनेश अनजान बनते हुए वहां से चला गया. शाम को घर लौटा तो माला ने एक बार फिर पति से राजू के जन्म का राज पूछा, तो दिनेश फूटफूट कर रोने लगा.

माला ने उसे सहारा दिया तो उस के कंधों पर सिर रखते हुआ बोला, "माला, मां की बहुत इच्छा थी कि हमारा भी एक बेटा हो. ऐसा ही कुछ मैं भी चाहता था. मगर दूसरी बेटी को जन्म दे कर जब तुम बेहोश हो गईं तो मैं ने देखा कि उसी वार्ड में एक महिला ने बेटे को जन्म दिया था. उस के 2 बेटे पहले से थे. मेरा मन डोल गया. मैं ने उस बच्चे के बाप से बात की. बेटी के बदले बेटा लेना चाहा तो उस ने साफ इनकार कर दिया. फिर मैं ने एक मोटी रकम का लालच दिया. थोड़ा सोचविचार कर वह तैयार हो गया. हम दोनों ने जल्दीजल्दी अपने बच्चे बदल लिए.

"मेरी गोद में राजू आ गया. उसे पा कर मैं बहुत खुश था. मुझे न उस की जाति की परवा थी और न खानदान की. मेरे लिए तो इतना ही काफी था कि वह एक लड़का है और अब से मेरा बेटा कहलाएगा," यह कहतेकहते दिनेश फिर से रोने लगा और माफी मांगते हुए आगे बोला, "माला, मुझे माफ कर दो. बेटे की चाह में मैं बावला हो गया था. अपनी बिटिया किसी और को सौंप कर दूसरे का बच्चा घर ले आया. शायद इसी बात की सजा मिली है मुझे."

"ऐसा मत कहो दिनेश, अब जो हो गया सो हो गया. शायद इसी वजह से मुझे अकसर संदेह होता था कि यह बच्चा मेरा नहीं. बचपन में इसे सीने से लगाने पर वह दिली तृप्ति नहीं मिलती थी जो अपने बच्चे को लगाने पर मिलती है. तुम ने जो भी किया सासूमां की खुशी के लिए किया. मगर याद रखो, खुशी खरीद कर नहीं मिल सकती. जो हमें मिला है हमें उसी में खुश रहना चाहिए."

मांबाप की ये सारी बातें कमरे के बाहर खड़ी माला की छोटी बिटिया ने सुन लीं. उस ने बड़ी बहन को भी सारी बातें बता दीं. दोनों बेटियां चुपकेचुपके कमरे में दाखिल हुईं.

दिनेश ने पत्नी को अपनी बांहों में भरते हुए कहा, "माला, जो हुआ उसे भूल जाओ. मगर मैं अब अपने किए का प्रायश्चित्त करना चाहता हूं. अब तक अपनी दोनों बेटियों का हक मारता रहा, मगर अब और नहीं. राजू के इलाज पर लाखों रुपए खर्च होंगे. वे रुपए हमारी बच्चियों के हक के हैं. वह कभी ठीक हो सकेगा या नहीं, यह भी श्योर नहीं कहा जा सकता. हमें राजू को अपनी जिंदगी से निकाल देना

"चुप कर, नैना," अचानक माला चीखी. फिर पति की तरफ देखती हुई बोली, "यह क्या कह रहे हो तुम? एक गलती सुधारने के लिए उस से बड़ी गलती करना चाहते हो? इतना बड़ा अपराध करना चाहते हो? क्या ऐसा करने पर तुम्हारा दिल तुम्हें कोसेगा नहीं? जिस बच्चे को आज तक हम अपना बच्चा मान कर इतने लाड़प्यार से पालते आ रहे हैं, आज अचानक वह पराया हो गया? क्या उस की बीमारी का बहाना बना कर हम उसे अकेला छोड़ देंगे?"

बड़ी बेटी ने कंधे उचकाते हुए कहा, "देखो न मां, आज तक हमारे हिस्से का लाड़प्यार और सुखसुविधाएं भी भाई को मिलती रहीं. भाई को आप ने अलग कमरा दिया. अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़ाया. ट्यूशन लगवाई. उस की हर जरूरत बढ़चढ़ कर पूरी की. मगर सब बेकार गया न. अब तो वह उम्रभर उठ ही नहीं सकेगा. फिर इलाज का क्या फायदा? जाने दो भाई को. कहीं छोड़ आओ उसे. वह आप का खून भी नहीं, फिर बेकार घर में रख कर इलाज में रुपए लगाने का क्या फायदा?"

"वाह बेटे, आप तो इतने बड़े हो गए कि हर चीज में फायदा देखने लगे. मैं भी फायदा देखती तो बेटियों को पढ़ाती ही नहीं. फायदा क्या है, वे तो ससुराल चली जाएंगी न. बचपन से जिस भाई की कलाई में राखी बांधती आ रही हो, आज वह पराया हो गया? रिश्ते क्या केवल खून के होते हैं? भाई से तुम लोगों का दिल का कोई रिश्ता नहीं?"

बेटी की बातें माला के कानों में जहर जैसी चुभ रही थीं. बेटी के गालों पर एक तमाचा जड़ती हुई वह चीखी, "खबरदार जो किसी ने मेरे बेटे के खिलाफ एक शब्द भी कहा, वह मेरे पास रहेगा और मेरे दिल का टुकड़ा बन कर रहेगा."

"पैसा है या नहीं, हम उस की सेवा करेंगे. उस का खयाल रखेंगे. वैसे बहुत सी बीमारियां प्राकृतिक जड़ीबूटियों या घरेलू उपायों से भी ठीक हो जाती हैं. जरूरत पड़ी तो किसी बड़े नहीं, छोटे अस्पताल में तो इलाज करा ही लेंगे. लेकिन इस तकलीफ के समय उसे अकेला नहीं छोड़ेंगे. यदि राजू सच में हमारा बच्चा होता तो भी क्या तुम उसे ऐसे छोड़ देते? नहीं न? तो फिर अब क्यों? राजू मेरी बेटियों का हक नहीं मार रहा. उसे अब तक अपना बच्चा मान कर पालापोसा है, तो आगे भी वह मेरा बेटा रहेगा. भूले से भी मुझे मेरे बच्चे से जुदा करने की बात न सोचना और हां, तुम में से कोई भी राजू से इस सचाई के बारे में नहीं बताएगा," माला ने अपना फैसला सुना दिया.

दूसरे कमरे में लेटा राजू सबकुछ सुन रहा था. एक तरफ आत्मग्लानि, दूसरी तरफ बीमारी का दर्द और उस पर पिता व बहनों की इस सोच ने उसे अंदर तक तोड़ दिया था. वह खुद को बहुत असहाय महसूस कर रहा था. मगर मां की बातें उसे जख्मों पर मरहम लगाने का काम कर रही थीं. सारा दर्द उस की आंखों से पानी बन कर बह निकला था. उसे बचपन से अब तक की अपनी जिंदगी के लमहे याद आ रहे थे...

छोटा सा था वह जब मां के आंचल में छिप कर शरारतें करता. जैसेजैसे बड़ा हुआ वैसेवैसे जिद्दी होता गया. जो भी जिद करता, घर वाले उसे पूरा करते. घर में अपनी मरजी चलाता. बहनों को डांटता, तो कभी प्यार भी करता. आज वे सारे रिश्ते बेगाने हो चले थे.

वह अचानक चीखा, "मां, इधर आओ."

माला दौड़ी गई. पीछेपीछे पिता और बहनें भी उस के कमरे में आ गए. राजू मां का हाथ थाम कर रोते हुए बोला, "मां, आज तक मैं ने जितनी भी गलतियां कीं उन के लिए आप सब मुझे माफ कर दो और मां, मेरी बहनों पर आप नाराज न होना. मेरी बहनें जो कह रही हैं और पापा ने जो कहा है वह सही है. कहीं छोड़ आओ मुझे. किसी धर्मशाला या आश्रम में पड़ा रहूंगा. आप लोगों को परेशान नहीं करना चाहता. मेरी बहनों को हर खुशी मिलनी चाहिए. उन के रास्ते में मैं बाधा नहीं बनना चाहता."

"दूसरे कमरे में लेटा राजू सबकुछ सुन रहा था. एक तरफ आत्मग्लानि, दूसरी तरफ बीमारी का दर्द और उस पर पिता व बहनों की इस सोच ने उसे अंदर तक तोड़ दिया था..."

"चुप हो जा मेरे बच्चे," मां ने प्यार से उस का माथा सहलाते हुए कहा, "तू बड़ा भाई है. तेरी बहनों को खुशी तभी मिलेगी जब उन के पास तेरा प्यार और आशीर्वाद रहेगा. तू वादा कर हमेशा मेरी आंखों के आगे रहेगा."

दोनों बहनें भी भाई के प्यार को महसूस कर रही थीं. दोनों बेटियां मां के गले लग गईं और बोलीं, "मां, आप बिलकुल सही हैं, हम अपने भाई को कहीं भी जाने नहीं देंगे."

दिनेश को भी अपनी गलती का एहसास हो गया था. उस ने माला का हाथ थामते हुए कहा, "माला, मां के दिल जैसा कोई दिल नहीं होता. मुझे गर्व है कि तुम मेरी पत्नी हो. आज के बाद ऐसी बात मेरे जेहन में नहीं आएगी. हम सब मिल कर हमेशा राजू का साथ देंगे. मुझे माफ कर दे राजू बेटा. मैं बहुत स्वार्थी हो गया था, पर तेरी मां ने मेरी आंखें खोल दीं."

बेटियों ने भी हामी में सिर हिलाया, तो माला की आंखों में खुशी के आंसू आ गए. ●

वैधानिक चेतावनी

पाठकों को आगाह किया जाता है कि वे इन विज्ञापनों पर कोई पहल करने से पहले तथ्यों का पता अवश्य लगा लें. यह पत्रिका विज्ञापनदाताओं द्वारा विज्ञापनों में दी गई वर और वधू की उम्र, आय और सामाजिक स्थिति के दावों की पुष्टि नहीं करती.

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹250 अतिरिक्त शब्द ₹15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक ₹200, अतिरिक्त शब्द ₹10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

गीतसंगीत

➽ मेहन्दी की रात, शादी, कीर्तन, भजनसंध्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898.

जासूसी सेवा

➽ शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं. Intelligence Detective Bureau: #9810426431, 9810796560.

शिक्षा

➽ 10th, 12th, Save year LLB, LLM, Ph.D., BA, B.Com., B.Sc., MA, M.Com., M.Sc., MBA, DCA, MCA, BCA, B.Tech., BED, ITI, NTT, JBT, D.Library BAMS, BNYS #9971265456, 7042111699.

मेडिकल प्रवेश

➽ CMS (Allopathy) /CCH कम फीस में BAMS, BUMS, BHMS, BNYS, DNYS, BEMS, MD, Ph.D., DPT, BPT, GNM, DMLT, OT, D.फार्मेसी, CMO/Council, रजिस्ट्रेशन, Agent Welcome #7042111699. ●

वर्गीकृत विज्ञापनों की ज्यादा पहुंच के लिए केवल 25 रुपए अतिरिक्त दें और विज्ञापन को पीला कराएं. –विज्ञापन विभाग

घरेलू कामगार दर्द जो नासूर बन गया

क्या कोरोना धर्म, जाति अथवा अमीरीगरीबी पूछ कर आता है? अनलौक के बाद घरेलू कामगारों की दयनीय स्थिति को जान कर तो ऐसा ही लगता है...

पूछा गया था कि लौकडाउन खत्म होने के बाद आप किस से मिलना चाहेंगी? तो अधिकतर महिलाओं ने कहा था कि कामवाली से. बेशक, क्योंकि वर्क फ्रौम होम से ले कर घर और बाई का काम भी महिलाओं के सिर पर आ पड़ा. सच कहें तो घरेलू कामगारों के बिना शहरी जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती है. पतिपत्नी दोनों बाहर जा कर आर्थिक गतिविधियों में संलग्न हो पाते हैं तो सिर्फ इसलिए क्योंकि उन के घर को संभालने का जिम्मा घरेलू कामगार के हाथ में होता है. लेकिन आज वही लोग यह शर्त रख रहे हैं कि जब तक बाई अपना कोविड-19 नैगेटिव सर्टिफिकेट नहीं दिखाती, वे उसे अपने घर काम पर नहीं रख सकते हैं.

कामगार संगठन इस तरह की सोच को गलत मानते हैं कि सिर्फ गरीब ही कोरोना फैला सकते हैं. राष्ट्रीय घरेलू कामगार संगठन की राष्ट्रीय संयोजक क्रिस्ट्री मैरी बताती हैं कि कुछ सोसाइटी में टैस्ट रिपोर्ट लाने के लिए बोला जा रहा है. उस के बाद तभी काम की अनुमति देंगे जब मेड उन के साथ घर में ही रहे. आनेजाने की अनुमति नहीं दे रहे हैं. लेकिन 24 घंटे किसी के घर रहना मुश्किल है, क्योंकि उन का भी अपना परिवार है. एक से ज्यादा घरों में काम करने वाली मेड को भी मना कर रहे हैं. 60 साल से ज्यादा उम्र के घरेलू कामगारों को तो बिलकुल इजाजत नहीं दे रहे हैं.

संगठन का कहना है कि कोरोना से संक्रमित तो कोई भी हो सकता है. मेड, थर्मल स्क्रीनिंग, लगातार हाथ धोने, दूरी बनाए रखने जैसे सुरक्षा उपायों के लिए तैयार हैं. फिर भी उन्हें कोई काम पर रखने को तैयार नहीं है, क्योंकि उन्हें डर है कि मेड के घर आने से वे कोरोना संक्रमित हो सकते हैं, ऐसे में इस से अच्छा है खुद ही काम कर लिया जाए.

42 वर्षीय मंजू बेन, अहमदाबाद में सोसाइटी के कई घरों में झाड़ूपोंछा और बरतन धोने का काम करती थी. लेकिन कोरोना की वजह से उस का काम छूट गया. जब अनलौक हुआ तो उम्मीद जगी कि शायद उसे अब काम पर बुला लिया जाएगा. मगर किसी ने उस का फोन नहीं उठाया और न ही काम पर बुलाया. जब वह खुद बात करने गई तो वाचमैन ने बाहर ही रोक दिया. जब सोसाइटी के सैक्रेटरी से फोन पर बात की, तो उन्होंने साफ कह दिया कि अभी बाई का आना मना है. अगर उस की वजह से यहां किसी को कोरोना हो गया तो इस की जिम्मेदारी कौन लेगा? उस के कहने का मतलब था कि उस के यहां काम करने से कोरोना होने का खतरा बढ़ सकता है.

ऐसा कब तक चलेगा

मंजू बेन का पति एक फैक्टरी में काम करता था, जो कोरोना की वजह से बंद पड़ी है. घर में खाने वाले 4-5 लोग हैं पर कमाने वाला कोई नहीं. किसी तरह उधार ले कर घर चल रहा है, पर ऐसा कब तक चलेगा, कहा नहीं जा सकता. लौकडाउन में काम बंद होने के कारण परिवार की स्थिति दयनीय हो चुकी है.

लोगों के घरों में काम करने वाली भारती कहती है कि मार्च के दूसरे हफ्ते से ही मुझे पैसों की तंगी शुरू हो गई. जिन के घर काम करती थी, उन्होंने सिर्फ आधे महीने का पैसा दे कर चलता कर दिया. कहा जब फिर से काम पर बुलाना होगा, फोन कर देंगे. लेकिन अभी तक कोई फोन नहीं आया. मतलब यही कि उन्हें हमें काम पर नहीं रखना है अब. मुझे

पता नहीं कि सरकार हम जैसों के बारे में क्या सोच रही है या सोच भी रही या नहीं. ये सब कहते हुए भारती की आंखें गीली हो गईं.

डोमैस्टिक वर्कर्स सैक्टर स्किल काउंसिल के एक सर्वेक्षण में कहा गया कि जहां लगभग 85% घरेलू कामगारों को लौकडाउन अवधि के दौरान का वेतन या मजदूरी नहीं मिली वहीं 23.5% घरेलू कामगार काम छूट जाने के कारण अपने मूल स्थान यानी अपने गांव लौट गए, जबकि 38% घरेलू कामगारों ने बताया कि उन्हें भोजन का इंतजाम करने में गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ा. लौकडाउन की अवधि में जिंदा रहने के लिए लगभग 30% लोगों के पास फूटी कौड़ी नहीं थी.

यह सर्वेक्षण आठ राज्यों में अप्रैल महीने में किया गया था. जिन में, दिल्ली, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, असम, पश्चिम बंगाल, बिहार, झारखंड, तमिलनाडु शामिल थे. पूरे भारत में केवल 14 राज्यों ने ही घरेलू श्रमिकों के लिए न्यूनतम मजदूरी को अधिसूचित किया है. इन राज्यों में घरेलू या कामगार अपनी समस्याओं के निदान के लिए शिकायत दर्ज कर सकते हैं. लेकिन राष्ट्रीय राजधानी सहित बाकी राज्यों में उन के पास ऐसा कोई अधिकार या सहारा नहीं है. इसलिए उन के लिए कानूनों में एकरूपता की आवश्यकता है.

घरेलू मेड और इन लोगों को काम देने वाले परिवार एकदूसरे पर निर्भर हैं. आर्थिक रूप से कमजोर लोगों के लिए ये आजीविका का एक जरीया हैं. कुछ लोग तो चाहते हैं कि उन की मेड

काम पर लौटे, पर सोसाइटी के प्रबंधक इस बात के लिए अब भी तैयार नहीं हैं, क्योंकि कोरोना के मामले बढ़ते ही जा रहे हैं. लौकडाउन के बाद दीपा ने अपनी बाई को बुला तो लिया काम पर, पर कुछ दिन बाद फिर निकाल दिया यह बोल कर कि कोरोना के मामले बढ़ रहे हैं, अभी मत आओ.

एक सर्वे के अनुसार, 80% लोगों ने कहा कि घरेलू हैल्पर पर फिलहाल रोक रहे. सिर्फ 10% लोगों ने उन के आने का समर्थन किया.

एक अपार्टमैंट के मैनेजर का कहना है कि ज्यादातर घरेलू हैल्पर छोटी बस्तियों से आते हैं और वहां कोरोना के मामले ज्यादा पाए जाते हैं, इसलिए अभी इन्हें नहीं आने देना ही सही है. हालात सुधरेंगे तो फिर बुला लेंगे. लेकिन अगर हैल्पर 24 घंटे घर में ही रहने को तैयार हैं, तो उन्हें मनाही नहीं है.

भेदभाव की शिकार

मुंबई के चार बंगला इलाके की नीता कहती है कि जिन घरों में वह काम करने जाती है, कोरोना उन लोगों से नीता को भी तो हो सकता है. बाहर तो वे लोग भी जाते हैं. हमें भी डर है कि हमें उन से कोरोना हो जाएगा और यह सही है कि हमारी वजह से उन को भी हो सकता है. यह तो किसी को किस से भी हो सकता है. फिर हमारे साथ ही भेदभाव क्यों?

नीता आगे कहती है कि मालिकों का कहना है कि अगर बाई काम करने आएगी, तो सब से पहले उसे बाथरूम में जाना होगा. वहीं साफ कपड़े रखने होंगे ताकि नहा कर उन्हें पहना जा सके. फिर गलव्स, मास्क लगा कर सेफ्टी से कामकाज शुरू करना होगा. कई घरों में हम सालों से काम कर रहे हैं. क्या उन्हें नहीं पता कि हम साफसुथरे हैं. रोज नहा कर उन के घर काम करने आते हैं और आते ही सब से पहले साबुन से हाथ धोते हैं.

घरेलू कामगार संगठन की राष्ट्रीय संयोजक क्रिस्ट्री मैरी कहती हैं कि कई मेड को उन लोगों से कोरोना हुआ, जहां वे काम करने जाती थी. कुछ घरेलू कामगारों की ऐसे में जान भी गई है. फिर भी वे काम पर जाने को तैयार हैं. वे हर तरह के सुरक्षा उपाय करने को तैयार हैं, फिर भी हाउसिंग सोसाइटी के दरवाजे उन के लिए खोले नहीं जा रहे हैं. काम पर न लौट पाने की वजह से घरेलू कामगार मुश्किल आर्थिक स्थिति से गुजर रहे हैं. उन के पास किराया देने के पैसे नहीं हैं, घर में राशन नहीं है, बच्चों की फीस भरने के लिए पैसे नहीं हैं.

कौन सुनेगा दर्द

पश्चिमी मुंबई के जोगेश्वरी इलाके में रहने वाली अमीना कहती है कि वह 3 घरों में काम करती थी. कोरोना की वजह से उस का काम रुक गया. 2 महीने से पगार नहीं मिली. सिर्फ एक घर से पगार मिली. उसी से जैसेतैसे घर चला रही है. घर में 3 बच्चे हैं और पति का 3 साल पहले इंतकाल हो गया था. उस के साथ कई महिलाओं को कहीं से भी पगार नहीं मिली.

उस की एक सहेली अंधेरी का ही एक सोसाइटी में काम करती थी. काम बंद हुआ तो पगार रुक गई. बस्ती में बंटने वाला राशन भी उसे नहीं मिला. उस के बाद उस की सहेली ने अपने बच्चों के साथ फांसी लगा ली.

हालांकि, कई मेड को यह उम्मीद है कि उन्हें काम पर बुला लिया जाएगा. गाजियाबाद की एक सोसाइटी में काम करने वाली कमलेश कहती है कि 10-15 दिन और देखते हैं, नहीं तो वह अपने गांव लौट जाएगी, क्योंकि कब तक ऐसे चलता रहेगा.

बता दें कि देशभर में घरेलू कामगारों की संख्या 50 लाख से भी ज्यादा है. इस साल संसद के शीतकालीन सत्र में केंद्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री संतोष कुमार गंगवार ने लोकसभा में बताया था कि केंद्र सरकार के पास ऐसा कोई आंकड़ा नहीं है. हालांकि, उन्होंने एनएसएसओ (2011-12) के सर्वेक्षण के हवाले से बताया था कि निजी परिवारों में काम करने वाले घरेलू कामगारों की संख्या 39 लाख है, जिन में 26 लाख महिला कामगार हैं.

अधिकतर घरेलू कामगार, गांवदेहातों से या छोटे शहरों से यहां काम करने आते हैं, जो ज्यादातर अशिक्षित या कम पढ़ेलिखे होते हैं. ये 4-5 घरों में काम कर के महीने के 8-10 हजार रुपए कमा लेते हैं. इन घरेलू कामगारों की सब से बड़ी संख्या निजी घरों में काम करने वालों की है जो संगठित रूप से अच्छे वेतन की मांग नहीं कर पाई हैं और न ही श्रम कानून का उपयोग कर पाते हैं.

लौकडाउन की घोषणा के बाद केंद्र सरकार ने राहत पैकेज के तहत महिलाओं के जनधन खातों में 3 महीने तक 500 रुपए दिए जाने की घोषणा की थी. लेकिन यह पैसा कितनों को मिला नहीं पता, क्योंकि एक गरीब महिला का कहना है कि उसे भी सरकार की तरफ से कोई पैसा नहीं मिला है.

महाराष्ट्र के श्रम आयुक्त पंकज कुमार बताते हैं कि राज्य में करीब साढ़े चार लाख घरेलू कामगारों की संख्या रजिस्टर्ड की गई. लौकडाउन के कारण उन्हें आर्थिक तौर पर होने वाले नुकसान के बारे में सरकार सजग है. वित्तीय मदद देने के लिए राज्य सरकार ने एक समिति भी बनाई है. समिति की सिफारिश आने के बाद ही शासन स्तर पर कोई निर्णय लिया जा सकता है. घरेलू कामगारों की आर्थिक सहायता को ध्यान में रखते हुए सरकार जो निर्णय लेगी उसे अच्छी तरह से लागू कराया जाएगा. हालांकि, यह भी सच है कि राज्य में घरेलू कामगारों के कल्याण के लिए एक कानून के अस्तित्व में होने के बावजूद सरकार ने अभी तक उन्हें ऐसी आपात स्थितियों में कोई राहत नहीं दी है.

मुंबई और पुणे जैसे महानगरों में महिला कामगारों का एक बड़ा वर्ग ऐसा है, जो आवास

परिसर में कपड़े व बरतन धोने और फ्लैट या बंगले आदि में साफसफाई कर के अपना तथा अपने परिवार का जीवनयापन करता है, लेकिन सामाजिक कार्यकर्ता वाल्मीकि निकालजे का कहना है कि लौकडाउन और आम जनता में व्याप्त कोरोना संक्रमण के बढ़ते खतरे के कारण पिछले महीनों में इन कामगारों को बड़ी संख्या में रोजमर्रा के कामों से हाथ धोना पड़ा है. मगर सरकार की तरफ से इस तबके को ध्यान में रखते हुए अब तक राहत पैकेज को ले कर कोई घोषणा नहीं हुई.

16 जून को दुनियाभर में घरेलू कामगारों द्वारा मनाए जाने वाले 'घरेलू कामगार दिवस' के एक दिन बाद भारत के राष्ट्रीय नियंत्रण (एनसीडीसी) ने कोविड-19 के घरेलू कामगारों को नौकरी देने के मद्देनजर शहरी मलिन बस्तियों के लिए एक

एडवाइजरी जारी की जो कहती है कि नियोक्ताओं को घरेलू कामगारों को दो हफ्ते की छुट्टी देनी चाहिए ताकि नियोक्ता और घरेलू कामगार दोनों कोरोना वायरस के संक्रमण से बचें. यह एडवाइजरी कोविड-19 के मद्देनजर झुग्गीझोपड़ी क्लस्टर/मलिन बस्तियों के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन की सलाह के मद्देनजर जारी की गई थी.

न वेतन न सुविधा

घरेलू कामगार एक्शन (मार्था फैरेल फाउंडेशन की एक पहल) के नेतृत्व में कोविड-19 के प्रभाव पर दिल्ली और हरियाणा में घरेलू कामगारों ने पाया कि बड़ी संख्या में घरेलू कामगारों को मार्च, अप्रैल और मई में उन का वेतन नहीं मिला. यह पाया गया कि कई घरेलू कामगारों ने अपनी नौकरी खो दी, लौकडाउन के शुरुआत में बहुतों को अपने परिवार को छोड़ कर नियोक्ता के घर में रहने को मजबूर किया जा रहा था और जो लोग घर छोड़ कर वापस जाना चाहते थे, वे पर्याप्त संसाधन न होने की वजह से मजबूर थे. दिल्ली और हरियाणा की घरेलू कामगार महिलाओं ने मिल कर एक घोषणा पत्र की रूपरेखा तैयार की, जिस में कोविड-19 की चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए सुरक्षित और गरिमामय कार्य के लिए शर्तों को परिभाषित किया गया.

हैदराबाद से ज्योतिप्रिया, (बदला हुआ नाम) ने घरेलू कामगारों के लिए एक और दबाव वाले मुद्दे पर प्रकाश डालते हुए बताया कि तेलंगाना जैसे कुछ राज्यों ने काम पर लौटने में सक्षम होने के लिए अनापत्ति प्रमाण पत्र (एनओसी) का देना अनिवार्य कर दिया है. लेकिन घरेलू कामगार कोविड-19 परीक्षण के लिए भुगतान कैसे कर सकते हैं? इस की कीमत करीब 2,500 रुपए है. अगर हमारे नियोक्ता इस की मांग कर सकते हैं, तो क्या उन्हें भी अपने ठीक होने का प्रमाण पत्र नहीं देना चाहिए?

अनलौक के बाद भी घरेलू कामगारों की स्थिति में कोई सुधार नहीं आया है. आज भी कई ऐसे परिवार हैं जो दानेदाने को मुहताज हैं, क्योंकि वे बेकार हैं, काम नहीं है उन के पास, तो रोटी कहां से आए. लोगों को यही लगता है कि अगर वे उन के घर काम करने आएंगे, तो साथ में कोरोना ले कर आएंगे, इसलिए उन्हें नहीं बुलाना ही बेहतर है.

सिर्फ भारत में ही नहीं, बल्कि भारतीय घरेलू कामगार की हालत विदेशों में भी बहुत खराब है. वे सड़कों पर दरिद्र, परेशान और चिंतित घूम रहे हैं, क्योंकि उन्हें कोरोना की शुरुआत में ही अपने नियोक्ताओं का घर छोड़ने के लिए बोल दिया गया था मगर टिकट के पैसे न होने की वजह से वे भारत आने में असमर्थ हैं.

हाल ही में, कैंट वाटर प्यूरिफायर ब्रैंड ने अपने एक विज्ञापन में कहा कि क्या आप अपनी नौकरानी के हाथों को आटा गूंधने की अनुमति देंगे? उस के हाथ संक्रमित हो सकते हैं. कई लोग ऐसा ही सोचते हैं. क्योंकि जब उन के घरेलू कामगार काम पर आते हैं तो मालिक लोग खुद को एक कमरे के अंदर बंद कर देते हैं, जो अपनेआप में कितना असंवेदनशील और जलालत भरा कदम है. जिस तरह से घरेलू कामगारों के साथ व्यवहार होता है, उस से उन के प्रति जलालत और घृणा स्पष्ट दिखाई देती है. लेकिन लोग यह क्यों नहीं समझते कि यह वायरस विदेश से वापस आने वाली मैडम और साहब की देन है, न कि घरेलू कामगारों की. यह वायरस झुग्गीझोपड़ियों से नहीं, बल्कि हवाईजहाज से उड़ कर यहां आया है.

लौकडाउन की घोषणा के साथ ही प्रधानमंत्री ने कहा था कि कोई भी कंपनी या संस्था इस दौरान अपने कर्मचारियों को न निकाले, लेकिन सैकड़ों कंपनियों में लोगों की छटनी भी हुई और उन के वेतन में कटौती भी की गई. इस परिस्थिति में घरेलू कामगार अपनेआप को और अधिक असहाय समझने लगे, क्योंकि उन के पास सामाजिक सुरक्षा जैसी कोई चीज नहीं है. जिन लोगों ने दोबारा काम शुरू किया, वे पहले की कमाई की तुलना में 70 फीसदी से भी कम पर गुजारा करने को मजबूर हैं.

पिछले साल संसद में केंद्र सरकार ने बताया था कि घरेलू कामगारों के अधिकार की रक्षा करने के लिए कोई अलग कानून नहीं बनाया गया है. केंद्र सरकार ने पिछले साल उन के लिए न्यूनतम मजदूरी, सामाजिक सुरक्षा प्राप्त करने, दुर्व्यवहार रोकने, खुद की यूनियन का निर्माण करने, उत्पीड़न और हिंसा से संरक्षण का अधिकार सहित उन से जुड़े कई पहलुओं पर एक राष्ट्रीय नीति बनाने का मसौदा जरूर तैयार किया था, लेकिन अभी तक उस पर अमल नहीं हो पाया है.

इस से पहले भी घरेलू कामगारों को ले कर कई विधेयक संसद में आए, लेकिन कभी कानून नहीं बन पाया. 2010-11 में यूपीए सरकार ने भी घरेलू कामगारों के लिए राष्ट्रीय नीति का ड्राफ तैयार किया था, लेकिन वह भी कामयाब नहीं हो पाया.

फेल हो गई सरकार

घरेलू सहायिकाओं समेत असंगठित क्षेत्र में कार्यरत महिलाओं के कल्याण के लिए देश में पिछले 48 सालों से काम कर रहे 'सैल्फ इम्प्लायड वूमंस ऐसोसिएशन' (सेवा) की दिल्ली इकाई की सहायक समन्वयक सुमन वर्मा ने बताया कि वर्तमान और भविष्य दोनों की चिंता इन महिलाओं को परेशान कर रही है. कमाई का जरीया नहीं होना, कई मामलों में पति की बेरोजगारी या शराब की लत और बच्चों के भविष्य की चिंता से ये मानसिक अवसाद से भी घिरती जा रही हैं लेकिन इन की परवाह करने वाला है कौन?

घरेलू सहायिकाओं के अधिकारों के लिए काम कर रहे संगठन 'निर्माण' के डाइरैक्टर औपरेशंस रिचर्ड सुंदरम ने कहा कि यह चिंतनीय है कि भारत ने अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन के उस कन्वैंशन पर अभी तक सहमति नहीं जताई, जो 'घरेलू कामगारों को सम्माननीय काम' के उद्देश्य से आयोजित किया गया था. **-मिनी सिंह ●**

Your most trusted refined groundnut oil
now in all new & attractive packaging

Same Trust
Same Quality
NEW
Packaging

fssai

VijayVSur

Since - 1984
SONA SIKKA
Refined Groundnut Oil
The Liquid Gold

SHYAM OILS | डिस्ट्रीब्यूटर बनने व डीलरशिप हेतु दिए गए नम्बर पर संपर्क करें
Toll Free : 1800 313 3292

facebook.com/sonasikkagroup instagram.com/sonasikka www.sonasikka.com

35 Years of Trust

"सोशल मीडिया से ज्यादा जुड़ाव ठीक नहीं..."

निक्की शर्मा

दमदार अदाकारी से कम समय में ही दर्शकों की वाहवाही बटोरने वाली निक्की निजी जीवन में क्या सोच रखती हैं, जानिए उन्हीं से...

हिंदी और अंगरेजी दोनों भाषाओं में बनी वैब सीरीज 'माइंड द मल्होत्रा' को काफी पसंद किया गया. इस में 16 वर्ष की किशोरी दिया मल्होत्रा के किरदार में अभिनेत्री निक्की शर्मा ने सब को अपना दीवाना बना लिया था. इस किरदार को निभाना निक्की के लिए आसान नहीं था, क्योंकि वे निजी जीवन में 23 वर्ष की थीं और 16 वर्ष की किशोरी का किरदार निभा रही थीं और इसी के समांनांतर वे एक टीवी सीरियल 'ससुराल सिमर का' में 34 वर्ष की शादीशुदा बहू और पुलिस अफसर का किरदार निभा रही थीं. बहरहाल, दोनों ही किरदारों में उन्होंने कमाल का अभिनय किया था. अब वे जीटीवी पर आने वाले सीरियल 'ब्रह्मराक्षस सीजन दो' में कालिंदी का मुख्य किरदार निभाते नजर आने वाली हैं.

हाल ही में निक्की शर्मा से फोन पर हुई ऐक्सक्लूसिव बातचीत इस प्रकार रही:

क्या आप के मातापिता ने आप को अभिनय के प्रति प्रोत्साहित किया था?

मेरे मातापिता हमेशा सपोर्टिव रहे हैं. मतलब मुझे लगता है कि कहीं न कहीं वे मुझ से ज्यादा ऐक्साइटेड रहते हैं. जब मुझे किसी नए सीरियल का औफर मिलता है, मुझ से ज्यादा उत्साह तो मेरे मातापिता को होता है.

क्या आप के परिवार में कला का माहौल रहा है?

मेरी नानी उत्तर प्रदेश के बिजनौर जैसे छोटे इलाके में रहती हैं. वे आल इंडिया रेडियो पर गाने गाती थीं. इस के अलावा हमारे परिवार का फिल्म इंडस्ट्री या कला से कोई लेनादेना नहीं था.

आप को पहला सीरियल 'दहलीज' कैसे मिला था?

'दहलीज' से भी पहले मैं ने 'डिज्नी' चैनल पर एक शो 'कभी ऐसे गीत गाया करो' किया था. वास्तव में इस शो के लिए मैं अपने दोस्तों के साथ औडिशन देने गई थी. मेरी मम्मी ने ही मुझे बताया था कि औडिशन के लिए बुलाया गया है. यदि तुझे अभिनय में कुछ करना है, तो औडिशन देना चाहिए. बहुत ही साधारण सा औडिशन था. उस वक्त तक मुझे अभिनय की एबीसीडी भी पता नहीं थी. सच कह रही हूं, उस वक्त मुझे ऐक्टिंग आती ही नहीं थी. पर शायद उन्हें मेरे अंदर कुछ नजर आया होगा, इसलिए मेरा चयन हो गया. इस सीरियल ने मुझे काफी शोहरत दिलाई.

अब तक के कैरियर में टर्निंग पौइंट क्या रहा है?

मेरे कैरियर का पहला टर्निंग पौइंट 'कलर्स' चैनल पर प्रसारित हो चुका सीरियल 'ससुराल सिमर का' का दूसरा सीजन था. इस में मैं ने रोशनी भारद्वाज का किरदार निभाया था. मैं पहले इस में बाल कलाकार की तरह ही आई थी, लेकिन बाद में कुछ ऐसी परिस्थितियां बनीं कि बहुत ही महत्त्वपूर्ण किरदार बन गया था. मैं ने इस सीरियल में 20 साल की उम्र में बहू का किरदार निभाया था.

लौकडाउन में घर पर रहते हुए क्या करती रहीं?

जब लौकडाउन शुरू हुआ था, उस समय मैं अमेरिका में थी. कुछ सप्ताह पहले आई हूं. उस दौरान मैं सुबह 6 बजे उठ कर अपने सारे काम निबटा कर व्यायाम करती थी, खाना बनाती थी, अपनी मां के साथ समय बिताती थी. जिन लोगों से कभी बात नहीं हुई थी, उन्हें भी फोन करती थी. अपने ऊपर किसी भी तरह का दबाव नहीं आने दिया. इस बीच मैं ने सोचा कि मैं अपनी ग्रैजुएशन की पढ़ाई पूरी कर लूं, मगर इसी बीच मुझे 'ब्रह्मराक्षस' के सीजन दो में मेन लीड किरदार निभाने का मौका मिल गया, तो मैं ने स्वीकार कर लिया.

आप ने कुछ विज्ञापन फिल्में भी की हैं. उन के नाम बताना चाहेंगी?

मैं ने पिछले वर्ष डोमिनोस का एक विज्ञापन किया था. मैं ने अब तक ज्यादातर खानेपीने की चीजों के ही विज्ञापन किए हैं. डोमीनोस के विज्ञापन में भी मेरे 16-17 वर्ष की लड़की के लुक वाले ही सीन थे. मुझे यह करना अच्छा भी लगा. विज्ञापन फिल्मों में एक ताजगी रहती है.

किस तरह की किताबें पढ़ती हैं?

मुझे उन किताबों को पढ़ने में आनंद मिलता है, जो जीवन जीना सिखाती हैं. मेरी पसंदीदा किताब है 'औटोबायोग्राफी औफ ए योगी', इसे पढ़ने में 6 माह का वक्त लगा. किताबें पढ़ने से ज्ञान, शिक्षा, जानकारी मिलती है और ज्ञान व शिक्षा हमेशा फायदेमंद होते हैं.

आप के शौक क्या हैं?

मुझे नृत्य करना बहुत पसंद है. मैं गाती भी हूं.

सोशल मीडिया पर कितना ऐक्टिव रहती हैं?

मैं सोशल मीडिया पर ज्यादा सक्रिय नहीं हूं, क्योंकि मैं इस बात में यकीन करती हूं कि यदि आप सोशल मीडिया ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, तो इस से आप के दिमाग पर काफी असर पड़ता है. मेरी आदत है कि सुबह उठते ही सब से पहले अपना मोबाइल फोन कभी चैक नहीं करती. मैं इंस्टाग्राम पर भी 1 घंटे से ज्यादा समय नहीं देती. सच कह रही हूं, मैं सोशल मीडिया से ज्यादा फ्रैंडली नहीं हूं. पर सोशल मीडिया से जुड़ी जरूर हूं ताकि पता चलता रहे कि दुनिया में क्या हो रहा है.

नई उम्र की लड़कियों को क्या सलाह देना चाहेंगी?

जो लोग इस इंडस्ट्री में आना चाहते हैं, उन सभी को सब से पहले यही सलाह दूंगी कि फिल्मों, टीवी सीरियलों या वेबसीरीज में काम करना चाहते हैं, तो सब से पहले अपनी पढ़ाई पूरी करें. आप जो भी काम कर रहे हैं, उसे बहुत अच्छी मेहनत से करें, क्योंकि मेहनत व परिश्रम का कोई विकल्प नहीं है.

आप के मातापिता को आप का कौन सा सीरियल सब से ज्यादा पसंद आया?

मेरे घर पर सब से ज्यादा 'ससुराल सिमर का' पसंद किया और देखा गया था, क्योंकि इस में मैं बहुत ज्यादा मजेदार किरदार निभाती थी. पहली बार मुझे साड़ी पहने हुए बहू के गैटअप में मेरे मातापिता देखते थे. मैं इस में 30 वर्ष की विवाहिता रोशनी भारद्वाज का किरदार निभाती थी. शादी के बाद हाथों में चूड़ा पहनती थी. बिंदी होती थी, सिंदूर होता था, ये सारी चीजें देख कर उन लोगों को अच्छा लगता था कि इस में कितनी प्यारी लग रही है.

-शांतिस्वरूप त्रिपाठी

पाएं सदाबहार निखार

आजकल की भागती दौड़ती जिंदगी व स्ट्रेस के कारण हम अपनी स्किन की ओर ध्यान नहीं देते हैं, जिससे स्किन डल, बेजान व धीरे धीरे वह अपनी नेचुरल ब्यूटी खोने लगती हैं. कहा जाता कि अगर स्किन खूबसूरत हो तो खुद से ही प्यार हो जाता है, खुद को हर समय देखने व टच करने को दिल करता है. लेकिन सोचिए अगर स्किन सोफ्ट, स्मूद व ग्लोइंग न रहे तो क्या आपको स्टाइलिश कपड़े पहनने में वो मजा आ पाएगा, खुद को आप दूसरों के सामने पूरे कौंफिडेंस के साथ प्रजेंट कर पाएंगे, नहीं न. तो फिर स्पावेक के ट्रिपल केयर सीरम से खुद की स्किन को बनाएं बेहद खूबसूरत.

स्पावेक, जिस की शुरुआत जापान से हुई थी, समय समय पर आधुनिक जैपनीज तकनीक पर आधारित विभिन्न तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स लौंच करता रहता है, ताकि स्किन को केयर मिलने के साथ साथ ब्यूटी भी मिल सके. ये प्रोडक्ट्स बहुत ही सावधानी के साथ साथ कोसे प्रयोगशालाओं द्वारा जापान के कोसे कारपोरेशन के ट्रेडमार्क के तहत बनाए जाते हैं. ताकि इनर ब्यूटी के साथ साथ आउटर ब्यूटी भी निखर कर आ सके. क्योंकि स्पावेक सी के गुणों से संपन्न होने के कारण घर पर आपको रोज सी स्पा जैसा महसूस करता है.

क्या है स्पावेक ट्रिपल केयर सीरम

स्पावेक ट्रिपल केयर सीरम अपने एड्वान्स्ड ब्राइटनिंग का कॉम्प्लेक्स के साथ त्वचा से तीन परत अंदर तक काम करता है. जो आपको एक शानदार ग्लो देता है. इस वाइटनिंग एडवांस कॉम्प्लेक्स में एल्गी के साथ विटामिन सी और विटामिन बी3 जैसे तत्व होते हैं, जो कॉम्प्लेक्शन को ब्राइट बनाने का काम करते हैं. बता दें कि एल्गी में ढेरों न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो कि स्किन से विषैले पदार्थों को हटा कर स्किन को डीटोक्स करने का काम करते हैं.

स्किन पर ग्लो और मौइस्चर कौन नहीं चाहता है. लेकिन पौल्युशन व स्ट्रेस के कारण ये हमारी स्किन से गायब हो जाता है. जिसे तब तक वापिस नहीं लौटाया जा सकता जब तक हम स्किन के लिए सही प्रोडक्ट का इस्तेमाल न कर लें. ऐसे में स्पावेक ट्रिपल केयर सीरम एक सही विकल्प है.

क्यों सिर्फ ट्रिपल केयर सीरम ही हो हमारी चौइस

एड्वान्स्ड ब्राइटनिंग कॉम्प्लेक्स

स्पावेक का एड्वान्स्ड ब्राइटनिंग कॉम्प्लेक्स अल्ट्रा वायलेट किरणो से होने वाले नुकसान से देखभाल करता है. मेलानिन के उत्पादन को कम कर उसे स्किन पर जमा होने से रोकता है साथ ही स्किन को हाइड्रेट भी रखता है. जिससे स्किन का अट्रैक्शन देखते ही बनता है. इसके इफेक्ट से स्किन क्लियर होने के साथसाथ रंग में निखार भी आता है.

लाइटवेट जैल बेस्ड फार्मूला

अकसर मार्केट से जब भी हम कोई क्रीम वगैरा लाते हैं, तो वो महंगी जरूरी होती है, लेकिन स्किन पर वह असर नहीं दिखा पाती है, जो दिखने चाहिए. और साथ ही जब भी हम उसे स्किन पर अप्लाई करते हैं तो काफी हैवी सा महसूस होता है. ऐसा अकसर उसमें डाले गए इंग्रीडिएंट्स के कारण ही होता है. लेकिन ये जैल बेस्ड होने के साथ साथ काफी लाइटवेट है. क्योंकि ये सी के गुणों से संपन्न होने के कारण स्किन में तीन लेयर तक आसानी से अब्सोर्ब होने के साथ साथ स्किन को हाइड्रेट व पूरे दिन ग्लोइंग बनाने का काम करता है.

स्किन को पुनर्जीवित करें

स्किन पर धूल मिट्टी जमा होने से स्किन डल-डल सी दिखने लगती है और चेहरे पर वह फ्रैशनेस नजर नहीं आती, जो आनी चाहिए. ऐसे में अब आपको उस डलनेस को बाय कहने का समय आ गया है, क्योंकि आपके पास स्पावेक का ट्रिपल केयर सीरम जो है. जो स्किन को ब्राइट बनाने के साथ साथ उसे हमेशा फ्रैश और स्मूद लुक देने का काम करता है. कह सकते हैं स्किन में नई जान लाने का काम करता है.

सभी स्किन टाइप को सूट करे

अकसर जब भी हम मार्केट से कोई प्रोडक्ट खरीद कर लाते हैं तो उसे अपनी स्किन टाइप को देख कर ही चूज करते हैं. लेकिन ये भी जरूरी नहीं होता कि हर प्रोडक्ट हर तरह की स्किन पर सूट करे. लेकिन यह सीरम हर तरह की स्किन पर सूट करता है. क्योंकि ये डर्मेटोलौजिकली टेस्टेड ही नहीं एल्कोहल फ्री भी है. इसमें स्पावेक की फ्रैश फ्रैगरैंस आप की स्किन और दिमाग दोनों को रिफ्रेश व रिलैक्स करने का काम करती है.

आप इस प्रोडक्ट को नाइका या अमेजन से खरीद सकते हैं. इस के 45 मिलीलीटर के पैक की कीमत 399 रुपए हैं. तो फिर देर किस बात की स्पावेक ट्रिपल केयर सीरम से अपनी स्किन को दें फ्रैश, स्मूद और ग्लोइंग लुक.

-पारुल भटनागर ●

फुहार

सुबहसुबह दूध वाले ने एक महिला को टक्कर मार दी.

महिला: हद है, सड़क पूरी खाली है. देख कर नहीं चला सकते क्या?

दूधवाला: माफ करिएगा मैडम. पता नहीं, आज आप तीसरी खूबसूरत महिला हैं जिसे मेरी साइकिल से टक्कर लगी है.

महिला: ओह, कोई नहीं भैया. वैसे तीनों में सब से खूबसूरत कौन लगी?

दूधवाला: जी मैडम आप...

महिला: भैया तुम भी न... अच्छा जाओ. और सुनो, साइकिल थोड़ा आराम से चलाया करो. चोट तो तुम्हें भी लग सकती है न.

पति के खराब मूड और पत्नी के खराब मूड में एक विशेष अंतर है:

पति का खराब मूड साधारण वायरल बुखार की तरह होता है, जिस का प्रभाव केवल वह स्वयं महसूस करता है. मगर पत्नी का खराब मूड कोरोना जैसा होता है जिस के संपर्क में आने वाले लगभग सभी लोग प्रभावित होते हैं.

पत्नी पति से: तुम ने कहा था कि तुम शादी के बाद भी मुझ से बहुत प्यार करोगी.

पति: अरे मुझे क्या पता था कि तुम्हारी शादी मुझ से ही हो जाएगी.

बैंक कैशियर की बीवी: सुनो, मैं चेंज कर के आती हूं.

कैशियर: हद हो यार तुम तो... 11 बजे रात को कहां से चेंज कराओगी? मुझे दे देना कल. बैंक से करा लूंगा.

बीवी: कभी दिमाग भी चला लिया करो. मैं कपड़े चेंज करने जा रही हूं.

पत्नी पति से बोली: सामने खिड़की में जो तोतामैना बैठे हैं रोज यहां आते हैं. संगसंग बैठते हैं, चहचहाते हैं और एक हम हैं कि हमेशा लड़ते रहते हैं.

पति: तुम ने एक चीज पर गौर किया? यहां बैठने वाले जोड़े में तोता तो रोज वही होता है पर मैना हमेशा नई होती है.

पति पत्नी से: जिंदगी की शुरुआत 'एस' से होती है. 'एस' से सूरज, सुबहशाम. उस के बाद 'एस' से सगाई, शादी फिर सासससुर, सालासाली आदि.

पत्नी गुस्से से बोली: और फिर 'एस' से सत्यानाश.

और चलतेचलते...

मुसीबत में कभी बीवी से उधार न मांगें. एक पति ने अपनी बीवी से ₹3 हजार लिए थे. 3 बार ₹1,000-1,000 दे चुका है मगर अभी भी ₹2,000 बाकी हैं. ●

DELHI PRESS MAGAZINES
गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट
प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.
पाक्षिक पत्रिका
सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें
या http:www.delhipress.in देखें.

फिल्मों से

अपने कैरियर से खुश हैं वाणी

हाल ही में अक्षय कुमार के साथ अपनी आगामी फिल्म 'बैलबौटम' की आउटडोर शूटिंग खत्म करने के बाद वापस लौटीं वाणी कपूर अगले प्रोजैक्ट के लिए चंडीगढ़ रवाना होने वाली हैं. वहां वे आयुष्मान खुराना के साथ एक फिल्म की शूटिंग करेंगी. हालांकि वाणी ने अपने कैरियर में चुनिंदा फिल्में ही कीं, मगर फिर भी उन का नाम टौप अभिनेत्रियों में शुमार है. वाणी अपने कैरियर की ग्रोथ से संतुष्ट हैं. नई अभिनेत्रियों को वाणी से सीख लेनी चाहिए कि किस तरह विवादों से दूर रह कर अपने काम पर फोकस किया जा सकता है.

नेहा के घर बजेगी शहनाई

अपनी आवाज से लोगों के दिलों पर राज करने वाली नेहा कक्कड़ अब किसी के दिल की रानी बनने को तैयार हैं. जी हां, नेहा ने रोहनप्रीत सिंह के साथ शादी की खबर को पक्का कर दिया है और जल्द ही दोनों सात फेरे भी ले सकते हैं. अब आप सोच रहे होंगे कि बेचारे आदित्य का तो दिल टूट गया होगा, मगर बेफिक्र रहें नेहा और आदित्य के बीच कुछकुछ होता है वाली खबर महज टीवी ड्रामा के लिए थी. हाल ही में आदित्य ने भी अपनी पुरानी दोस्त श्वेता अग्रवाल के साथ अपने रिश्ते को स्वीकारते हुए कहा कि वे भी शादी के बंधन में बंधने वाले हैं. मतलब, बौलीवुड में शहनाई का सीजन आने वाला है.

होने वाली है बड़े परदे की बोहनी

लगभग 7 महीनों से बंद पड़े सिनेमाघर अब बड़े परदे की धूल साफ करने लगे हैं, क्योंकि अनलौक के नए निर्देशों में सिनेमाघरों को सीमित दर्शकों और संक्रमण रोकने के नियमों के साथ खोलने की इजाजत दे दी गई है. यदि सब कुछ सही रहा तो मनोज बाजपेई और दिलजीत दोसांझ की फिल्म 'सूरज पर मंगल भारी' 13 नवंबर को बड़े परदे की बोहनी करा सकती है. चूंकि नवंबर में रिलीज होने वाली फिल्में '83' और 'सूर्यवंशी' आगे बढ़ा दी गई हैं, तो संभव है कि यह फिल्म सोलो रिजीज होगी. ऐसा हुआ तो आप की तो निकल पड़ी, मनोज भाई.

गंभीर से जांबाज बने नवाज

कुछ दिनों पहले आई वैब सीरीज 'सीरियस मैन' में नवाजुद्दीन के काम की काफी तारीफ हुई और शायद इसीलिए इस सीरीज के निर्माताओं ने उन्हें सीरियस से डेयरिंग बनाने की ठानी है. अब नवाज की ताजा पोस्ट तो कुछ ऐसा ही बयां करती है. उन्होंने हिंट देती हुई एक पोस्ट की जिस में लिखा, 'कुछ लोग नाम से नहीं काम से जाने जाते हैं... डेयरिंग आदमी की डैंजरस कहानी.' खबरची बता रहे हैं कि यह पोस्ट उन की अगली वैब सीरीज की तरफ इशारा करती है जो ऐक्शन से भरपूर होगी. सही है नवाज, बड़े परदे पर तो आप का जलवा था ही अब मिनी स्क्रीन पर भी आप ने धाक जमा ली.

छुट्टी पर हैं तापसी

कई दिनों से तापसी मैडम का कोई नया ट्वीट नहीं आया तो खबरखोजियों ने उन के दूसरे सोशल मीडिया अकाउंट इंस्टाग्राम की पड़ताल की और फिर पता चला कि तापसी पन्नू अपनी ऐथलीट ड्रामा फिल्म की शूटिंग से ब्रेक ले कर अपनी बहन के साथ मालदीव में वैकेशन का मजा ले रही हैं. यों अचानक गायब हो जाना अच्छी बात नहीं है तापसी, आप के चाहने वाले आप की फिल्मों से कहीं ज्यादा आप के ट्वीट्स की बाट जोहते रहते हैं. जल्दी वापस आ कर अपने फैंस के टूटे दिलों को जोड़िए.

शुरू होने वाली है गुड्डू और मुन्ना की जंग

कई वैब सीरीज आईं और गईं, मगर 'मिर्जापुर' का जैसा क्रेज पहले सीजन में था वैसा ही इस के आने वाले दूसरे सीजन के लिए भी है. इस का ट्रेलर आते ही सोशल मीडिया पर मीम्स की जैसे बाढ़ सी आ गई. कालीन भैया के साथ दर्शक इस सीजन में गुड्डू और मुन्ना की जंग का भी बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. हालांकि, सीरीज को बायकाट करने की अपील भी सोशल मीडिया के द्वारा की जा रही है. दरअसल, अली ने सीएए के खिलाफ प्रदर्शन कर रहे लोगों के सपोर्ट में ट्वीट कर दिया था तो अब लोग उस का बदला इस तरह ले रहे हैं. कुछ भी हो 'मिर्जापुर 2' को देखने की बेसब्री अभी से महसूस की जा सकती है.

जैसी करनी वैसी भरनी

अपनी एक फिल्म की शूटिंग के बाद सारा अली जब एयरपोर्ट पर स्पौट हुईं तो पैपराजी में उन्हें अपने कैमरों में कैद करने की होड़ सी मच गई, मगर सारा ने उन्हें नजरअंदाज कर दिया. ड्रग मामले में सारा के लिए जैसी रिपोर्टिंग हुई थी उस के अनुसार उन का ऐसा रिऐक्शन बनता था. इस मामले में वे एकदम अकेली भी पड़ गईं, क्योंकि पापा सैफू ने उन्हें सर्पोट करने से साफ मना कर दिया. खबरखोजियों के अनुसार सारा के मामले में सैफू का कहना था कि जो जैसा करेगा वैसा भरेगा. खबरची तो यह भी कह रहे हैं कि सैफू के अनुसार सारा के बिगड़ने के लिए मम्मी अमृता सिंह जिम्मेदार हैं.

आप कुछ ऐसावैसा सोचें इस से पहले ही हम आप को बता दें कि ईशान असल जिंदगी में ऐसा नहीं कर रहे, बल्कि फिल्म 'अ सूटेबल बौय' में उन का किरदार तब्बू के प्यार में पागल हैं. यूके में रिलीज हो चुकी यह फिल्म वहां काफी पसंद की गई और अब यह भारत में नैटफ्लिक्स पर रिलीज को तैयार है. फिल्म की कहानी में कितना दम है यह तो देखने के बाद ही पता चलेगा, मगर खबरखोजी दस्ता कह रहा है कि फिल्म में ईशान और तब्बू के बीच इंटीमेट सींस की भरमार है. अब आप फैसला कर लें कि यह फिल्म आप को किस वजह से देखनी है.

तब्बू के प्यार में पागल ईशान

डिप्रैशन में हैं सितारों की लाडली

आमिर खान की बेटी इरा ने हाल ही में जानकारी दी कि उन्हें क्लीनिकल डिप्रैशन की समस्या हो गई है. अभी लोग इस खबर को समझ ही रहे थे कि शाहरुख की बेटी सुहाना ने पोस्ट डाल दी जिस में उन्होंने कहा कि वे आजकल बहुत नर्वस हैं. अब लोग यह समझने की कोशिश कर रहे हैं कि जिन के पास सुखसुविधाओं की कोई कमी नहीं उन्हें आखिर किस बात का तनाव है. हमें तो लगता है कि या तो इन्हें और ज्यादा पाने की चाह है या फिर ये इतनी कम उम्र में ही वह सब पा चुकी हैं जिसे पाने की खातिर आम इंसान पूरी जिंदगी निकाल देता है, मगर फिर भी खाली हाथ ही रहता है.

पठान बनने की तैयारी में किंग खान

आखिरकार किंग खान ने फिल्मों में वापसी का इरादा पक्का कर ही लिया. हाल ही में वे दुबई में अपनी क्रिकेट टीम का सपोर्ट करते हुए देखे गए. उन का लुक थोड़ा बदला हुआ था और वे अपने बढ़े हुए बाल व दाढ़ी को छिपाने की कोशिश करते दिख रहे थे. खबरचियों ने पड़ताल की तो पता लगा कि यह उन की आने वाली फिल्म 'पठान' का लुक है. शाहरुख भाई, यह सब आप छिपा भी लें तो चलेगा, लेकिन अपना टेलैंट इस बार जरूर खुल कर दिखाएं ताकि आप के फैंस को आप की पिछली फिल्मों से निराशा हुई थी वह कुछ कम हो सके. ●

बौलीवुड और न्यूज चैनलों में ठनी

न्यूज में हरदम बने रहने की चाह रखने वाले सितारे जब न्यूज चैनल वालों के खिलाफ लीगल ऐक्शन लेने लगें तो थोड़ा आश्चर्य तो होगा ही. ड्रग से जुड़े मामले में बौलीवुड की जो छीछालेदर हुई वह तो जगजाहिर है ही ऊपर से न्यूज वालों ने इस खबर को और चटपटा बनाने के लिए कुछ नए पैंतरे आजमाए जो शायद इन सितारों को पसंद नहीं आए. अब लगभग 38 सिने कलाकार एसोसिएशन वालों ने 2 न्यूज चैनल वालों पर लीगल ऐक्शन लिया है. इन कलाकारों में अजय देवगन, अनिल कपूर, शाहरुख खान, सलमान खान जैसे सितारों के नाम भी शामिल हैं. कुछ सितारे इस एकजुटता की सराहना कर रहे हैं तो कुछ आलोचना. यह नया मामला क्या रंग दिखाएगा, देखना दिलचस्प होगा.

Spawake

YOUR EVERYDAY SEA SPA AT HOME

एड्वान्स्ड ब्राइटनिंग कॉम्प्लेक्स

1. UV से होने वाले नुकसान से देखभाल
2. मेलनिन जमा होने से रोके
3. मेलनिन उत्पादन कम करे

सदाबहार निखार

स्पावेक ट्रिपल केयर सीरम

अपने एड्वान्स्ड ब्राइटनिंग कॉम्प्लेक्स के साथ त्वचा के तीन-परत** अंदर काम करे और दे आपको एक शानदार ग्लो, जिससे आप बढ़ती रहे आगे हमेशा,

खूबसूरती के साथ

— गहरे समुद्र में पाई जाए वाली सामग्री —

समुद्री शैवाल
ताज़गी भरे और नई जान डाले

समुद्री नमक
सूजन हटाए

हर प्रकार की त्वचा के लिए • त्वचा पर परीक्षण किया हुआ

एड्वान्स्ड ब्राइटनिंग कॉम्प्लेक्स में है विटामिन C, विटामिन B3, एलगी एक्सट्रेक्ट.
*छवियाँ और नेमोनिक केवल रचनात्मक उदाहरण के लिए हैं.
**स्ट्रेटम कॉर्नियम,स्ट्रेटम ग्रेनुलोसम और स्ट्रेटम स्पिनोसम एपिडर्मिस का हिस्सा होते हैं.

Get FREE# Shopper bag* on purchase of ₹699/- & above

Bag size: L – 30.5cms, H – 22.5cms, W – 07.5cms *Image used for reference purpose only, and colour of bag may vary. #Offer valid in select offline stores, until bag stocks last. T&C applied.

BUY ONLINE
NYKAA | amazon

Scan to visit
www.spawake.in

Spawake products are available in all leading beauty and retail stores of Delhi NCR, Chandigarh, Punjab, Haryana, Himachal Pradesh, Uttar Pradesh, Uttarakhand, Rajasthan, Madhya Pradesh, Chhattisgarh, Gujarat, Jammu & Kashmir and Bihar.

Follow us on: /spawake | /spawakeindia | /spawakeindia | /spawakeindia
Know more: ☎ - 1800-1028-048 | ✉ - consumerresponse@koseindia.com

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2018-20
WPP U(C) 143/99/2018-20 P.O. SRT Nagar, ND-55
Posting Dt. 14 to 20. Published on 15/10/2020. Pgs. 84

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां | काले घेरे | छाईंया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

Advanced Formula For
Strong Immunity

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए